

Schollenröllchen in Senfsoße

Fisch-Gerichte » Schollen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Porree
- » 400g Möhre(n)
- » 750g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 12 Schollenfilet(s)
- » 100g Lachs (geräuchert)
- » 10g Butter/Margarine
- » 150ml Weißwein
- » 1-2 TL Soßenbinder
- » 2 TL Senf
- » 2 EL Schmand
- » 4 Stiele Dill

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Porree putzen und waschen. Möhren schälen und waschen. Beides in feine, ca. 4cm lange Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20min garen.

2. Schollenfilets waschen und trockentupfen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Lachs in ca. 3cm breite Streifen schneiden, auf die Filets legen. Jedes Filet locker aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Butter in einer Pfanne schmelzen. Gemüse und Fisch hineingeben, mit 150ml Wasser und Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 6-8min bei schwacher Hitze dünsten.

3. Fisch und Gemüse herausheben und warm halten. Sud durch ein Sieb streichen, aufkochen und Soßenbinder einrühren. Ca. 1min kochen lassen. Senf und Schmand einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill waschen, trockenschütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Kartoffeln abgießen. Mit Dill bestreuen. Gemüse auf Tellern verteilen, Schollenröllchen darauf anrichten. Mit Kartoffeln und Soße servieren.

Nährwerte: 400kcal/E41g/F11g/KH29g pro Portion

angelegt am: 29.03.2005

Rezept-Nr: 1741

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke