

Fischröllchen mit Trockenreis an Proseccosauce



Rezept für 6 Personen als Vorspeise

Einkaufsliste

- 6 Rotzungenfilets
- Zitronensaft
- Zitronensalz
- Zitronenpfeffer
- Fischgewürz

Vorbereiten

Fischfilet beidseitig leicht würzen mit wenig Zitronensaft, Salz und Pfeffer oder Fertigfischgewürz mit Dill nach Wahl. Mit der Hautseite nach oben auf Rüstbrett legen. Ev. bei Fischfilets die Ränder abschneiden, wird für Füllung benötigt.

Zubereiten

- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 dl Vollrahm
- 1/2 abgeriebene Bio Zitronenschale
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL geriebener Meerrettich
- 2 EL fein geschnittener Schnittlauch Gewürz
- 2 dl Weisswein
- 2 dl Gemüsebouillon

Füllung:

Rinde von Toastbrot entfernen und Toastbrot in kleine Stücke zupfen Brot mit Rahm mischen, abgeriebene Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft, 2 TL geriebener Meerrettich und 2 EL Schnittlauch dazugeben und alles gut mit Gabel zerdrücken und durchmischen.

Ränder von Fischfilet abschneiden, fein verschneiden und daruntermischen.

Abschmecken mit wenig Pfeffer oder Gewürz nach Wahl

Füllung auf die Fischfilets verteilen, aufrollen und in leicht gebutterte Gratinform legen.

2 dl Weisswein und 2 dl Gemüsebouillon vermischen und in Gratinform verteilen.

Im vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille bei 140°C ca. 20 Minuten gratinieren. Im Combibackofen 25% Dampf dazugeben.

für Sauce:

- Butter
- Mehl
- 1 Zwiebel
- 3 dl Champagner Brut
- 1 dl Rahm
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Trockenbouillon

Champagnersauce:

Zwiebel mit wenig Butter andämpfen und mit Champagner ablöschen und bei grosser Hitze auf 1/3 reduzieren

Flüssigkeit absieben

2 EL Mehl und 2 EL Butter bei mittlerer Hitze verrühren

Flüssigkeit von der Gratinform dazugeben, wenn Fisch fertig Reduzierte Champagnerflüssigkeit begeben und aufkochen.

1 dl Rahm begeben und nochmals kurz aufkochen

Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Trockenbouillon begeben nach belieben

- Trockenreis
- 1 Broccoli

Servieren mit 30g Trockenreis pro Person und etwas Broccoli