



Heinz E. & Renate Zethmeyer

*Kochen macht Spaß -
Kochen mit **HERZ***

Roulade von Lachs und Zander

Zutaten (2 Personen):

- 200 g Lachsfilet ohne Haut
- 200 g Zanderfilet ohne Haut
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Sahne
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 EL Crème fraîche

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, gut trocken tupfen und alle Gräten entfernen. Dann halbieren und die Seiten gerade schneiden, die Abschnitte aufbewahren. 2 Stücke Alufolie mit Olivenöl bestreichen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, je eine Stück Lachs und Zander übereinander legen, zu Rouladen aufrollen und fest in die Alufolie einpacken.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter die Schalotten anschwitzen, die Fischabschnitte zugeben und kurz anbraten. Dann mit Weißwein und Sahne auffüllen und um die Hälfte einkochen.

Die Fischrouladen im siedenden Wasser (ca. 80 Grad) 10 bis 12 Minuten gar ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Basilikumblätter und Creme fraîche zugeben und mit einem Pürierstab aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen aus der Folie wickeln und halbieren.

Sauce auf Teller geben, darauf die Rouladen anrichten. Dazu passen sehr gut Bandnudeln oder Reis.

Pro Portion: 463 kcal / 1937 kJ

3 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 31 g Fett

Koch: Rainer Strobel- ARD Buffet: Roulade von Lachs und Zander,