

Rezept

Fischröllchen

Ein Rezept von Fischröllchen, am 11.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 8 dünne Scheiben Fisch (Schwertfisch, Heilbutt oder den Fischhändler fragen, was er empfiehlt, je ungefähr 80 g) | 4 in Öl eingelegte Sardellenfilets |
| 5 EL Olivenöl + Öl für die Form | 1 Zwiebel |
| 2 EL Semmelbrösel | 2 Knoblauchzehen |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Grappa (wer mag) |
| 1 kleines Bund Petersilie | Salz |
| 4 Lorbeerblätter | 125 g Mozzarella |
| | 3-4 Zweige Oregano |
| | 4 EL Zitronensaft |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

2. 2 Fischeiben klein würfeln. Sardellen fein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und auch ganz fein zerkleinern.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch reinrühren und kurz braten. Fischwürfel und Sardellen ein paar Minuten mitbraten. Immer fleißig rühren. Grappa und Semmelbrösel untermischen, salzen, leicht pfeffern und in eine Schüssel umfüllen.
- Jetzt wieder zu den Fischeiben: die werden der Länge nach einmal durchgeschnitten, so dass 12 Stücke auf dem Tisch liegen. Auf jedem Stück etwas von der gebratenen Fischmischung verteilen. Mozzarella abtropfen lassen, in hauchdünne Scheiben schneiden und drauf legen. Pfeffer drüber mahlen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad). Eine feuerfeste Form, in der die Fischröllchen nebeneinander Platz finden, mit Öl auspinseln. Die Fischeiben aufrollen und in die Form legen.
- Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Von den Stielen abzupfen und ganz fein hacken. Den Zitronensaft mit dem übrigen Öl in ein Schälchen gießen, mit der Gabel kräftig durchrühren, bis das Ganze cremig wird. Kräuter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und über die Fischröllchen laufen lassen.
- Fisch in den heißen Ofen auf die mittlere Schiene stellen und 20 Minuten drin lassen, bis die Röllchen Farbe bekommen.