

Rezept

Fischröllchen auf Fenchel-Safran-Gemüse

Ein Rezept von Fischröllchen auf Fenchel-Safran-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

400 g weißes Fischfilet ohne Haut (z. B. Zander, Seelachs, Kabeljau, Dorsch oder Seeteufel)	Salz
	Pfeffer
2 EL frisch gepresster Zitronensaft	4 Frühlingsrollenblätter (Asienladen)
1 Eiweiß	2 Fenchelknollen
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Zucker
150 ml trockener Weißwein ca. 1/2 TL Safranfäden	200 ml Fischfond (aus dem Glas)
150 g Sahne	1 TL Currypulver
Küchenpapier	50 g Butterschmalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und gründlich mischen.
2. Frühlingsrollenblätter auf der Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten. Marinierte Fischwürfel jeweils in einer Linie auf die Mitte der Blätter geben. Das Eiweiß leicht verquirlen. Die Teigländer rundherum dünn damit einpinseln. Frühlingsrollenblätter links und rechts einschlagen und straff aufrollen. Auf die gleiche Weise 3 weitere Rollen herstellen. Rollen bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
3. Den Fenchel waschen und halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Zartes Fenchelgrün klein hacken und beiseitelegen. Fenchelhälften in dünne Scheiben hobeln. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Gemüse mit Zucker bestreuen und ganz leicht karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen. Den Wein fast völlig einkochen lassen.
5. Den Fischfond dazugießen und den Safran unterrühren. Alles einmal aufkochen und mit Curry würzen. Die Sahne dazugießen. Flüssigkeit offen um die Hälfte einkochen lassen, dann das beiseitegelegte Fenchelgrün untermischen.

6. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fischrollen darin in 4-5 Min. rundherum goldbraun und knusprig ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sauce auf Teller verteilen. Die Fischröllchen halbieren und auf dem Fenchelgemüse anrichten.