

Rezept

## Fischröllchen auf Sahnegemüse

Ein Rezept von Fischröllchen auf Sahnegemüse, am 09.06.2026

### Zutaten

6	Schollen- oder Pangasiusfilets (à ca. 120 g)	2-3 EL	Zitronensaft
	Salz		Pfeffer
24	Basilikumblätter	300 g	Zuckerschoten
2	junge Kohlrabi (ca. 500 g)	200 g	Kirschtomaten
2 EL	Butter	250 ml	Fischfond (Glas)
125 g	Sahne	2 EL	heller Saucenbinder

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 370 kcal

### Zubereitung

1. Die Fischfilets trocken tupfen und längs halbieren. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit je 2 Basilikumblättern belegen, zu Röllchen drehen. Die Zuckerschoten waschen und putzen, größere halbieren. Die Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Die Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Kohlrabi und Zuckerschoten darin 2 Min. andünsten. Die Tomaten darauflegen. Die Fischröllchen dazwischen setzen. Den Fond dazugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. dünsten.
3. Röllchen herausnehmen, warm stellen. Sahne zum Gemüse gießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 TL Zitronensaft abschmecken. Saucenbinder einrühren. Gemüse zu den Fischröllchen servieren.