

Rezept

Fischröllchen in Zitronensauce

Ein Rezept von Fischröllchen in Zitronensauce, am 09.06.2026

Zutaten

4 Schollen- oder Bio-Pangasiusfilets (à ca. 175 g)	Salz
Pfeffer	4 TL Senf
100 g Möhren	100 g Staudensellerie
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten
2 EL Butter	1/2 TL Zucker
250 ml Fischfond (Glas)	150 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 45 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Filets waschen, trocken tupfen, längs halbieren, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Möhren schälen, Sellerie waschen und putzen. Beides in sehr feine Streifen schneiden, auf die Filets verteilen und einrollen.
2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 EL Schale fein abreiben, Saft auspressen. Schalotten schälen, würfeln und in der Butter 2 Min. dünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Fond angießen. Röllchen einlegen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten, herausnehmen und warm halten. Zitronenschale und Sahne einrühren und in 5 Min. cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft würzen, mit den Fischröllchen anrichten.