Rezept

Fischröllchen mit Tomatensalsa

Ein Rezept von Fischröllchen mit Tomatensalsa, am 08.10.2026

Zutaten

4	Tomaten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	Semmelbrösel
	Pfeffer
	kleine Holzspieße
1	Zwiebel
1 kleine	rote Chilischote
1 EL	brauner Zucker
	Salz
4 EL	Basilikumpesto
6	Rotzungenfilets ohne Haut
	Basilikumblätter (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin 1-2 Min. andünsten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Zuerst das Tomatenmark unterrühren, dann die Tomaten dazugeben und alles offen bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Salsa mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit dem Pürierstab fein pürieren und in eine Auflaufform (ca. 30 x 25 cm) geben.

2. Ofen auf 160° vorheizen. Pesto und Semmelbrösel verrühren. Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Filets mit der Mischung bestreichen, aufrollen und mit je 1 Holzspießchen feststecken. Fischröllchen auf die Salsa setzen, salzen, pfeffern und mit übrigem Öl beträufeln. Im Ofen (Mitte, Umluft 140°) in ca. 20 Min. garen. Nach Belieben mit Basilikumblättern bestreuen. Dazu passen Nudeln.