

Rezept

Schollenröllchen auf Wurzelgemüse

Ein Rezept von Schollenröllchen auf Wurzelgemüse, am 11.12.2024

Zutaten

150 g Möhren	100 g Petersilienwurzel
1 kleiner Kohlrabi	2 Stangen Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln	1 Handvoll Kerbel
20 g Diätmargarine	50 ml trockener Weißwein
150 ml Fischfond (aus dem Glas)	1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren	Salz
schwarzer Pfeffer	300 g Schollenfilets
50 g fettreduzierte Crème fraîche (15 % Fett absolut)	2 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
Küchengarn	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Möhren, Petersilienwurzel und Kohlrabi schälen und in etwa 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Selleriestangen waschen, putzen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm breite Ringe schneiden. Den Kerbel waschen, trocken schütteln, ein paar Zweige für die Garnitur zurücklegen und den Rest hacken.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 10 g Margarine erhitzen, das Gemüse etwa 4 Min. darin anbraten. Wein und Fischfond angießen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in ein Sieb abgießen und dabei den Sud auffangen. Das Gemüse warm stellen.
3. Die Schollenfilets kalt abspülen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Crème fraîche mit Kerbel und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schollenfilets mit der Crème fraîche bestreichen, aufrollen und mit Küchengarn fixieren.
4. 10 g Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schollenröllchen darin rundum anbraten. Die Röllchen äußerst vorsichtig wenden, denn sie fallen leicht auseinander. Den Gemüsesud angießen und die Schollenröllchen zugedeckt bei schwacher Hitze in 6 Min. gar ziehen lassen.
5. Das Gemüse auf Teller verteilen, die Schollenröllchen und die Sauce daraufgeben. Mit Kerbel garnieren.