

Rezept

Seelachsrollchen

Ein Rezept von Seelachsrollchen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g geschälte rohe Garnelen	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	1 Zitrone
8 sehr dünne Seelachsfilets (ca. 750 g)	Salz
Pfeffer	je 1 Möhre, Lauchstange und Fenchelknolle
3 EL Öl	8 dünne Scheiben Speck
1 1/2 EL mittelsch. Senf	1/4 l Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
100 g Crème fraîche	Holzspießchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Den Römertopf® wässern. Die Garnelen kurz abbrausen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie waschen, hacken, hinzufügen. Zitrone auspressen, 3 EL Saft untermischen.
2. Die Fischfilets waschen und abtrocknen. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.
3. Das Öl erhitzen, die Speckscheiben kurz darin anbraten, herausheben. In dem Bratfett das Gemüse etwa 3 Min. andünsten, salzen und pfeffern, im Römertopf® verteilen.
4. Jede Fischinnenseite mit Senf bestreichen und mit 1 Speckscheibe belegen. Filets aufrollen und mit Holzspießchen zustecken. Die Röllchen mit der Öffnung nach oben auf das Gemüse setzen, die Garnelen dazwischen verteilen. Wein zugießen, zugedeckt im Ofen bei 180° (Umluft 160°) 45 Min. garen.
5. Die Seelachsrollchen auf angewärmte Teller geben. Die Crème fraîche unter das Gemüse mischen und dazu reichen.