

Rezept

# Seelachsrollchen in Weißweinsauce

Ein Rezept von Seelachsrollchen in Weißweinsauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2 dünne Scheiben</b> Seelachsfilet (à 150 g)	Salz
	schwarzer Pfeffer
<b>4 dünne Scheiben</b> Schinkenspeck (ca. 45 g)	<b>250 g</b> Möhren
	<b>4</b> Schalotten
<b>50 g</b> Butter	<b>150 ml</b> Weißwein
<b>150 ml</b> Gemüsebrühe oder Fischfond	<b>100 g</b> Sahne
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b> Petersilie (TK)
<b>4</b> Holzstäbchen oder Küchengarn	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 609 kcal

## Zubereitung

1. Den Seelachs abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite auf die Arbeitsfläche legen. Auf jedes je 2 Scheiben Speck legen und vorsichtig von der schmalen Seite her aufrollen. Mit je 2 Holzstäbchen feststecken oder Küchengarn zuschnüren.
2. Für das Gemüse die Möhren waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und vierteln.
3. Die Butter in einem großen, flachen Topf schmelzen. Möhren und Schalotten darin ca. 2 Min. andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein eingießen und 2 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und kurz aufkochen.
4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in 3 cm breite Stücke schneiden und unter das Gemüse rühren. Die Fischrollchen daraufsetzen und alles zugedeckt ca. 10 Min. bei schwacher Hitze dünsten; dabei die Röllchen einmal wenden.
5. Den Fisch herausnehmen und warm stellen. Petersilie unter das Gemüse rühren. Den Fisch auf vorgewärmten Tellern auf dem Gemüse anrichten, die Sauce darübergerben und servieren.