

Rezept

Seezungenröllchen mit Apfel-Curry-Sauce

Ein Rezept von Seezungenröllchen mit Apfel-Curry-Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleine rote Chilischote	500 ml Apfelsaft
2 TL Madras-Currypulver	1 TL Speisestärke
1/2 Limette	1 Zitrone
80 g kalte Butter	Salz
12 kleine Seezungenfilets (à ca. 40 g)	Pfeffer
500 g junger Spinat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
frisch geriebene Muskatnuss	Butter für den Dämpfeinsatz
kleine Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Apfelsaft und Currypulver in einen Topf geben, verrühren und offen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. auf 200 ml einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und unter den Apfelsaft rühren, dann kurz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen.
2. Den Saft der Limettenhälfte und der Zitrone auspressen. Die kalte Butter stückchenweise unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken und warm halten.
3. Einen Dämpfeinsatz einfetten. Die Seezungenfilets abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fischfilets aufrollen und mit einem Holzspießchen feststecken.
4. Die Röllchen nebeneinander in den Dämpfeinsatz legen. Den Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig kochendem Wasser stellen und die Fischröllchen zugedeckt ca. 10 Min. dämpfen.
5. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten klein würfeln und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
6. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf Teller verteilen.

7. Die Seezungenröllchen auf dem Spinat anrichten. Die Sauce über den Fischröllchen und dem Spinat verteilen. Dazu passt Reis.