Mein Einkauf

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 EL Crème fraîche
- 600 g echte Rotzungenfilets
- 2 Schalotten
- 1 1/2 dl trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 2 frische Eigelbe
- 1 EL Vollrahm

Im Vorrat

- milder Senf
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebouillon

Juli-Rezept

Fisch

Bell

Fischröllchen mit Senfschaum

In 40 Min. auf dem Tisch

F12/Wo27-31/15

www.coop.ch/rezepte

coop
Für mich und dich.

Juli-Rezept

Fisch

Fischröllchen mit Senfschaum

Nährwerte
ca. 776 kJ/186 kcal pro Person

Zusatzinformationen
Vor- und zubereiten: ca. 40 Min., ohne Gluten

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 1 EL milder Senf
- 1 EL Crème fraîche
- 1/4 TL Salz
- 600 g echte Rotzungenfilets
- 1/2 TL Salz, wenig Pfeffer
- 2 Schalotten
- 1 1/2 dl Gemüsebouillon
- 1 1/2 dl trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 2 frische Eigelbe
- 1 EL Vollrahm
- 1 EL milder Senf
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Tipp: Echte Rotzungenfilets durch Goldbuttfilets ersetzen.

1 Zitronenschale abreiben, Petersilie fein schneiden, 3/4 davon mit dem Senf und der Crème fraîche vermischen, salzen. Fischfilets auslegen, würzen, Füllung darauf streichen, Filets aufrollen.

2 Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Fischröllchen hineinstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. garen.

3 Für den Schaum Schalotten fein hacken, mit Bouillon und Wermut aufkochen, auf die Hälfte einkochen. In dünnwandige Schüssel absieben, auskühlen. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Eigelbe und Rahm verrühren, beigeben, ca. 4 Min. schaumig rühren. Senf und restliche Petersilie darunterrühren, würzen, zum Fisch servieren.

Dazu passen: Kartoffeln oder Reis.