

Seezungen-Röllchen mit Garnelen und Reis

Für zwei Personen

4 Seezungenfilets, à 150 g	4 Garnelen	150 g Basmatireis
1 Zucchini	300 g Brokkoli	1 Zitrone
2 EL Krebs-Suppen-Paste	150 g Sahne	350 ml Gemüsefond
Pflanzenöl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser garkochen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen. Den Fond mit der Sahne aufkochen und die Krebspaste einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Seezungenfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Röllchen mit einer Scheibe Zucchini belegen, aufrollen und mit einem Holzspieß feststecken. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Seezungenfilets rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Die Garnelen ebenfalls anbraten. Die Röllchen mit den Garnelen, dem Brokkoli und dem Reis auf Tellern anrichten. Die Sauce auf den Fisch geben und servieren.

Anne Bartkowski am 20. März 2013