

Seezungen-Roulade, Lachs-Füllung, grüner Spargel, Reis

Für zwei Personen

Für die Roulade:

4 Seezungenfilets à 80 g	200 g Lachsfilet	500 ml Fischfond
100 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein	1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	50 g Parmesan	Olivenöl
Meersalz, Pfeffer	125 g Reis	

Die Seezungenfilets waschen, trockentupfen und mit etwas Salz abschmecken. Aus dem Lachsfilet fingerdicke Stücke schneiden und jeweils in ein Seezungenfilet einwickeln. Anschließend das Ganze mit Rouladenspießchen fixieren. Die Hälfte des Fischfonds in einen Topf geben und erhitzen, die andere Hälfte gemeinsam mit dem Weißwein einköcheln lassen, mit Sahne abbinden und mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern abschmecken. Die Rouladen entweder in einen Dampfgarer oder in ein hitzebeständiges Sieb geben und dieses dann in den Dampf des Fischsuds hängen und so die Rouladen circa zehn Minuten lang garziehen lassen. Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Den Spargel am unteren Drittel schälen und danach klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Den Parmesan grob reiben. Die Rouladen mit dem Reis und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce und den frischen Kräutern anrichten. Zuletzt den Parmesan über den Spargel streuen.

Stephan Martynus am 04. August 2014