

Pangasius-Röllchen mit Hartweizen

Für 2 Personen

2 Pangasiusfilets, a 200 g	200 g Sonnenweizen	150 g Mehl
50 ml Weißwein, trocken	50 ml Sahne	1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb	1 Paprika, grün	1 Zitrone, unbehandelt
1 Prise Fischgewürz	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Weizen in Salzwasser gar kochen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, längs aufschneiden und mit Fischgewürz, etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die verschiedenen Paprika schälen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Filets in Mehl wenden, je einen Streifen rote, gelbe und grüne Paprika darin aufrollen, mit einem Holzstäbchen feststecken und in eine Auflaufform geben. Den Wein und die Sahne angießen und das Ganze für circa 15 Minuten in den Ofen geben. Den Weizen abgießen und zusammen mit den Pangasiusröllchen auf Tellern anrichten.

Franziska Laas am 24. September 2009