






Seezungenröllchen mit Fjordforellenfarce

 Mittel  1 std  4 Personen

Zutaten

- 3 Seezungen
Art.-Nr. 83032 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 300 g Fjordforellenfilet, ohne
Gräten
- Salz
- 400 ml kalte Sahne
- 2 Schalotten
- 4 EL Butter
- 400 ml Fischfond
- 2 Bio-Zitronen
- 100 g Parmesan
- weißer Pfeffer
- Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- 1 Tomate
- 500 g junger Spinat
- Klarsichtfolie
- Alufolie

Unser Online Shop: Lieferung bis an die
Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für die Farce Fjordforellenfilet in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden und für 10 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren. Die angefrorenen Würfel im Blitzhacker mit einer Prise Salz pürieren. Nach und nach 200 ml kalte Sahne untermixen und anschließend kaltstellen.

Schritt 02

Für die Zitronen-Parmesansauce zunächst Schalotten würfeln und in 2 Esslöffel Butter anschwitzen. Den Fischfond angießen und um die Hälfte einkochen. Währenddessen Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die restliche Sahne in die reduzierte Sauce geben und aufkochen. Mit Zitronensaft, Zitronenschale, geriebenen Parmesan, Pfeffer und Salz abschmecken und warmhalten.

Schritt 03

Seezungen filetieren und drei Rollen vorbereiten: Jeweils zwei Filets mit der Silberhaut nach oben nebeneinander auf ein geöltes und mit Pfeffer und Salz gewürztes Stück Klarsichtfolie legen. Ein Drittel der Fjordforellenfarce mit einem Messer gleichmäßig auf die Seezungenfilets verstreichen. Die Filets in der Klarsichtfolie aufrollen und dann noch einmal stramm in Alufolie wickeln - wie eine Art Bonbon. Die drei Rollen in 80 °C heißem Salzwasser für 10-12 Minuten garen.

Schritt 04

Pinienkerne ohne Öl anrösten und Tomate würfeln. Den gewaschenen Spinat in Olivenöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und Pinienkerne und Tomatenwürfel unterrühren. Seezungenrolle mit einem scharfen Messer in gleichgroße Portionen schneiden, auf dem Spinat anrichten und die Zitronen-Parmesansauce darüber träufeln.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür