

Fischröllchen auf Rüeblilocken

Gefüllt mit Ricotta und Spinat, gebettet auf Rüeblistreifen – so werden Fischfilets zu einem frühlingshaften Augen- und Gaumenschmaus.

**Zutaten**

Vorspeise für 4 Personen:
pro Person ca. 1326 kJ/317 kcal

350 g Rüeбли
½ TL Salz*

2 EL Weissweinessig
4 EL Sonnenblumenöl (ca. 40 g)
½ TL Salz*
wenig Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter (ca. 15 g)
1 Zwiebel (ca. 80 g), fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
80 g tiefgekühlten Blattspinat,
aufgetaut, abgetropft
½ dl Gemüsebouillon*
50 g Ricotta*
2 EL Pinienkerne (ca. 25 g),
grob gehackt
Salz* und Pfeffer aus der Mühle,
nach Bedarf
300 g Rotzungenfilets*

3 EL Pinienkerne (ca. 40 g), geröstet

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zubereitung

Rüeбли: Mit dem Sparschäler längs in dünnen Streifen abschälen. Dämpfkörbchen in eine Pfanne mit wenig siedendem Wasser stellen. Rüeblistreifen hineinlegen, salzen und zugedeckt knapp weich garen, herausnehmen. Pfanne mit Dämpfkörbchen beiseite stellen.

Sauce: Essig und Öl gut verrühren, würzen, mit den Rüeбли mischen, zugedeckt beiseite stellen.

Fisch: Butter warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Spinat beigegeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Flüssigkeit vollständig einkochen, abkühlen. Ricotta und Pinienkerne darunter mischen, würzen. Füllung auf die Fischfilets verteilen, aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.

Garen im Körbchen: Dämpfkörbchen mit wenig Öl bestreichen, Fischröllchen hineinlegen, bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. garen.

Servieren: Rüeblilocken auf Tellern anrichten, Fischröllchen darauf verteilen. Pinienkerne darüber streuen.

www.coopzeitung.ch/rezept

*Diese Zutaten sind nicht als Naturplan-Produkte erhältlich.



Jeden Tag
um 12.30 Uhr
auf SF1,
Wiederholung
um 16.00 Uhr
auf SF1

Der dem Gaumen schmeichelt

Der **Mont sur Rolle AOC Le Charmeur** ist einer der beliebtesten Schweizer Weissweine aus dem Coop-Sortiment: Kühl (bei 8 bis 10 °C) genossen, schmeichelt er dem Gaumen. Feinfruchtig, angenehm und leicht. **Preis: Fr. 7.10/75 cl.**

Erhältlich in Coop-Verkaufsstellen und online unter:

www.coop.ch/wineshop





Was das Auge erfreut, ist dem Gaumen ein Fest: die Fischfilets auf den raffiniert gelockten Rüebli.