



CHEFKOCH.DE

Goldbarsch - Rouladen mit Wildreis

Die Fischfilets mit Wasser abspülen und trocken tupfen, auf eine Platte legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Füllung die abgetropften Champignons in Scheiben schneiden. Die geschälte Zwiebel hacken und in einem Topf etwas Margarine erhitzen. Die Zwiebel darin glasig werden lassen. Anschließend die Krabben und Champignons hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl darüber stäuben und unter vorsichtigem Rühren 2 Minuten lang durchschwitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Crème fraiche einrühren. Mit Petersilie bestreuen und abschmecken.

Die Filets salzen und die Füllung darauf verteilen. Anschließend zusammenrollen und mit Holzspießchen feststecken. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten und die Fischrouladen hineinlegen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und die Form in den vorgeheizten Backofen schieben.

Bei 200° (Gasherd Stufe 4) 20 Minuten garen, Fisch aus der Form nehmen, die Holzspieße entfernen und den Fisch auf Tellern anrichten.

Als Beilage Wildreis und grünen Salat servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fischfilet, (Goldbarsch), á 100 g
2 EL Zitronensaft
150 g Champignons, Dosenware
1 Zwiebel(n)
30 g Margarine
150 g Krabben
Salz und Pfeffer
1 TL Mehl
2 EL Crème fraiche
2 EL Petersilie, gehackt

Verfasser: storia