



April 2016

Fischrouladen im roten Rock

| Zutaten: | Zubereitung: |
|---|--|
| 4 Scheiben Rotbarschfilet (je ca. 200 g) 1 EL Senf | Säuern, salzen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Fischscheiben auf einer Seite bestreichen. |
| 1 Zwiebel 2-3 Essiggurken | In feine Würfel schneiden, auf dem Fisch verteilen. Aufrollen, mit Zahnstochern zusammenstecken und in eine feuerfeste Form setzen. |
| 40 g Butter 1 feingewürfelte Zwiebel | In einem Topf erhitzen. Andünsten. |
| 50 g Mehl 2 EL Tomatenmark | Darüber streuen, anschwitzen. Kurz mitdünsten. |
| ¼ l Milch ¼ l Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß | Angießen, unter stetigem Rühren aufkochen lassen. Würzen, abschmecken. |
| Die Soße über den Fisch gießen, im Backofen bei 170° C Heißluft ca. 20 Minuten garziehen lassen. | |
| Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln und ein Blattsalat. | |