

Fischrouladen auf Tomaten (4 Pers.) (pro Pers. : 285 Kcal. / 10 g Fett)

Zubereitungszeit: 40-50 Min. Schwierigkeitsgrad: leicht

500 g	Flundernfilet	Fischfilet trocken tupfen 1-2 Filet ca. 20 Min. in den Tiefkühler stellen.
1 El	Zitronensaft	Restliche Filets mit Zitronensaft beträufeln
	Salz, Pfeffer frisch gem.	gut würzen.

Füllung:

50 g	Rauchlachs	zusammen mit dem tiefgekühlten Fischfilet in Streifen schneiden und in den Cutter oder Mixbecher geben
2 Tl	Kapern	
1	Gewürzgurke, gewürfelt	
	Petersilie	alles fein schneiden, zur Fischmasse geben, mitmixen
	Salz, Pfeffer frisch gem.	
50 g	ger. Sbrinz od. Parmesan	ebenfalls zugeben, alles gut vermischen. Die Füllung auf die Fischfilets (Hautseite) streichen, die Filets aufrollen (ev. mit einem Zahnstocher fixieren)
2-3 El	Olivenöl	Fischrouladen in einer Teflonpfanne rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen, warm stellen

Tomatensauce:

1	Schalotte, fein	
1	Knoblauchzehe, fein	Schalotte und Knoblauch im restlichen Öl andünsten
250 g	Tomaten, geschält	in Stücke schneiden, kurz mitdünsten
	Salz, Pfeffer frisch gem.	
1 Pr.	Zucker	gut würzen Fischrouladen auf die Tomatensauce legen, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen
2-3 El	Rahm	
	Petersilie, fein	am Schluss zugeben, Sauce auf eine Platte anrichten, Fischrollen darauf legen

Tipp: Flundernfilet ersetzen mit Goldbutt, Felchen, Egli, Rotzunge, Wittling (Merlan)
Statt Rauchlachs Speckscheiben verwenden.

Dazu passt: Salzkartoffeln, Reis, Teigwaren

