

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaueis.de
www.EZ-Ortenau.de

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.	

