

Rotzungenröllchen auf Gurken an leichter Senfsauce

Zutaten für 4 Personen

500 g Rotzungenfilets
2 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Meerrettichpaste aus dem Glas oder der Tube
1 Bund Dill
2 Stück Salatgurken
1 Stück Zwiebel mittel
2 Esslöffel Butter
1.5 dl Gemüsebouillon
1.5 dl Rahm
1 Esslöffel Senf mild
1 Esslöffel Senf körnig
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 Teelöffel Zucker

Zubereitung

- 1
Die Rotzungenfilets mit der leicht silbrigen Seite nach oben auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und anschliessend sehr dünn mit Meerrettichpaste bestreichen.
- 2
Die Dillblättchen von den groben Stielen zupfen. Die Hälfte für das Gurkengemüse beiseitestellen. Den restlichen Dill auf den Fischfilets verteilen und diese aufrollen. Die Rouladen je nach Breite eventuell mit einem scharfen Messer halbieren.
- 3
Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem scharfkantigen Löffel oder Kugelausstecher die Kerne entfernen, dann die Gurkenhälften in Scheibchen schneiden.
- 4
Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
- 5
In einer weiten Pfanne oder einer beschichteten Bratpfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Hitze auf höchste Stufe stellen, die Gurken beifügen und unter Wenden 2–3 Minuten kräftig dünsten. Die Bouillon dazugiessen und die Gurken zugedeckt weitere 2–3 Minuten kochen lassen.

6

Inzwischen den Rahm mit beiden Senfsorten, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Diese Mischung zu den Gurken geben, alles gut mischen und wenn nötig nachwürzen.

7

Die Rotzungenröllchen mit Salz und Pfeffer würzen und in das Gurkengemüse setzen. Zugedeckt auf mittlerem Feuer je nach Dicke der Rollen 5–7 Minuten gar ziehen lassen.

8

Gleichzeitig den restlichen Dill hacken und am Schluss über das fertige Gericht streuen.

Nährwert pro Portion

284 kKalorien

1188 kJoule

3g Kohlenhydrate

21g Eiweiss

21g Fett