

Seezungenröllchen mit Krabbenfüllung

Einkaufsliste (4 Portionen):

- 600g Seezungenfilets
- Zitronensaft
- Salz
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- 100g Krabben
- 1EL Semmelbrösel
- 1 EL Creme fraiche
- 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, fein gehackt
-
- 1 Döschen gemahlener Safran
- 4 EL weißer Portwein
- 200g Sahne
- Eventuell
- Wildreismischung
- Prinzessböhnchen
- Champagner oder spanischer Schaumwein

Zubereitung Seezungenröllchen mit Krabbenfüllung

1. Die Seezungenfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
2. Die Krabben mit den Semmelbröseln und der Creme fraiche im Mixer pürieren. Den Schnittlauch untermischen und die Farce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.
3. Die Seezungenfilets ausbreiten, mit der Krabbenfüllung bestreichen und zusammenrollen.
4. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen. Die Schalottenwürfel darin weich dünsten. Den Safran darüberstäuben und kurz anschwitzen. Den Portwein zufügen, aufkochen und die Sahne dazugießen. 2 Minuten kochen.
5. Die Fischröllchen nebeneinander in die Sauce stellen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 6-8 Minuten gar ziehen lassen. Die Seezunge lässt sich auch durch Schollenfilets ersetzen.

Beilage: Wildreismischung und Prinzessböhnchen

Getränkeempfehlung: Champagner oder spanischer Schaumwein

Zubereitung: 30 Minuten

Nährwerte: 355 kcal
32 g Eiweiß
22 g Fett
5g KH

Meeresfrüchte GmbH * Niedersachsenstr. Halle X, Abt. 91 * 27472 Cuxhaven

Fisch Onlineshop: www.1AFisch.de

Info- und Bestell-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

www.meeresfruechte.de