

Das November-Rezept 2019 der LandFrauen

Von Karen Brommann vom LandFrauen Verein Kropp und Umgebung e.V.
<https://www.landfrauen-kropp.de/>

Diesen Monat steht Fisch auf dem Tisch. Einmal anders als Roulade. Probieren Sie es aus!

Fischroulade



Zutaten:
4 Scheiben Seelachsfilet
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Paprika edelsüß
1 Zwiebel
1 Gewürzgurke
Hirtenkäse, gewürfelt
Mehl
Butter

Soße:
100 g Kräuterfrischkäse
1 – 2 EL Buttermilch
1 EL Schmand

Kartoffeln

Den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Die Zwiebel schälen und hacken und zusammen mit der Gewürzgurke und dem Hirtenkäse, auf dem Fisch etwas verteilen. Den Fisch dann zu einer Roulade aufrollen und in Mehl wenden. In heißer Butter rundherum goldbraun braten. Anschließend in einer Auflaufform bei 200 Grad C circa 10 Minuten in den Backofen. Für die Soße den Frischkäse und die Buttermilch und Schmand verrühren. Alles mit Salzkartoffeln zu den Rouladen servieren.

Guten Appetit!