

## Schollenröllchen auf ZucchiniGemüse

### Einkaufliste für 4 Personen:

- **700g Schollenfilet ohne Haut**
- Salz
- Zahnstocher

- 25ml Wermut
- 50ml Gemüsebrühe

### Für das Gemüse

- 600g gelbe und grüne Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- 20g Butter
- Salz & Pfeffer
- Frische Kräuter zum Garnieren

### Für den provenzalischen Senf

- 2 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Butter

- 1EL Tomatenmark
- ½ Bund Estragon
- 1 EL Dijonsenf
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung der Schollenröllchen auf ZucchiniGemüse

1. Für den Senf Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Butter erhitzen und alles darin andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren mit dünsten, bis das Gemüse weich ist.
2. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Estragon und Senf unter das Gemüse rühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen.
3. Das Schollenfilet waschen, trocken tupfen und salzen. Die Filets mit der Senfmischung auf einer Seite bestreichen.
4. Die Schollenfilets aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Fischröllchen in eine ofenfeste Form setzen. Den Wermut und die Brühe dazugeben und im heißen Backofen ca. 30 Minuten garen.
5. Für das Gemüse die Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen, die Schalotte in Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken.
6. Die Butter erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Zucchinischeiben dazugeben und weich dünsten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Das ZucchiniGemüse auf Teller anrichten und die Schollenfiletröllchen daraufsetzen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.

*Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!*

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

**Fisch Onlineshop: [www.1AFisch.de](http://www.1AFisch.de)**

Info-Rufnummer 0800 – 1234 724

(Gebührenfrei aus dem deutschen Festnetz)

[www.meeresfruechte.de](http://www.meeresfruechte.de)