



# Schnelle Schollenfilet - Rouladen mit Gemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das schnelle, raffiniertere Rezept für jeden Tag

## Zutaten

- 750 g - 8 00g frische, küchenfertige Schollenfilets
- 4 ausgelöste Garnelen / Prawns ohne Schale und Darm
- 1 kleines Bund frischer Dill, gehackt und 1 El Butter für die Dillbutter
- 1/4 l trockener Riesling
- 1/2 Becher Crème fraiche
- 1 Tütchen "Fertig - Hollandaise"
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1 Möhre in 4 cm langen Streifen
- 1 Stange Frühlingslauch in 4 cm langen Streifen
- 50 g Staudensellerie in 4 cm langen Streifen

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die Möhre, die Schalotten, den Frühlingslauch und den Staudensellerie in 4 cm kurze Streifen schneiden.

### Schritt3

In etwas Butter ganz kurz anschwitzen, würzen; den Dill hacken.

#### **Schritt4**

Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen, auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

#### **Schritt5**

Die Filets mit den Gemüsestreifen und jeweils 1 Garnele belegen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher zusammen fixieren / zusammen stecken.

#### **Schritt6**

Den gehackten Dill mit etwas kalter Butter, Salz und Pfeffer zu Dillbutter verarbeiten.

#### **Schritt7**

Der Ansatz:

#### **Schritt8**

Die gewürfelte Schalotten glasig anschwitzen, mit Weißwein und Crème fraiche aufgießen und mit einer "Fertig - Hollandaise" binden. Einmal "aufstoßen" lassen und die Fischröllchen hinein setzen.

#### **Schritt9**

Bei geschlossenem Deckel 4 - 5 min. leise köcheln lassen, nicht übergaren, herausnehmen, warm halten.

#### **Schritt10**

Die Dillsoße:

#### **Schritt11**

Den Fond mit der Dill - Butter schaumig aufmixen, nachschmecken, nicht mehr kochen lassen. Die Fischröllchen wieder in die Soße geben.

#### **Schritt12**

Anrichtevorschlag.

#### **Schritt13**

Dazu reiche ich u. B.:

#### **Schritt14**

Tounierte Fisch - Kartoffelchen, Butterreis, rustikale Stampfkartoffeln, frische Blattsalate nach der Saison und trinke dazu ein Glas von dem trockenen Riesling, den ich auch zum Kochen verwand habe.

**Rezeptart:** Fischgerichte **Tags:** so liebt man es an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelle-schollenfilet-rouladen-mit-gemuese/>