


Fischröllchen an Safransauce

Fisch steht in vielen schweizerischen Haushalten nicht allzu oft auf dem Tisch. Mit dem Rezept möchten wir Sie ermuntern, es wieder einmal zu wagen mit diesem Nahrungsmittel. In der wärmeren Jahreszeit haben wir Lust auf leichte Gerichte, die nicht viel Arbeit machen. Diese Fischfilets können gut vorbereitet werden und brauchen nur wenige Minuten im Ofen.



Röllchen

600 g	dünne Fischfilets (z.B. Forelle, Rotzunge)	mit der Hautseite nach oben ausbreiten
1 KL	Salz, Pfeffer	würzen
12	Basilikumblätter	auf die Filets legen, satt aufrollen
Schnittlauchhalme oder Lauchstreifen blanchiert		Röllchen zusammenbinden, in eine ausgebutterte Gratinform legen oder stellen
1 dl	Weisswein	zugeben, im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad je nach Dicke der Filets 6-10 Minuten garen und im ausgeschalteten Ofen warmstellen

Sauce

2 dl	Fischfond od. Gemüsebouillon	auf 1 dl reduzieren
10 oder 1 Port.	Flüssigkeit vom Fisch, abgeseibt Safranfäden Safranpulver	zugeben, aufkochen
½-1 dl	Rahm	zugeben und Sauce aufmischen
	einige Tropfen Zitronensaft Salz, Pfeffer	abschmecken

Anrichten

Wenig Sauce auf den Teller geben. Fischröllchen quer halbieren und darauf stellen. Mit Spinat und Reis oder Fischkartoffeln servieren