

# Kabeljau im Speckmantel, Weißwein-Soße, Zucchini-Rolle

## Für zwei Personen

### Für den Kabeljau:

200 g Kabeljauloin	60 g Speck in Scheiben	Mehl
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rolle:

$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ grüne Zucchini	1 grüne Paprika
2 EL geröst. Mais	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	1 Limette, Abrieb, Saft	75 ml Sahne
50 ml Milch	1 EL Butter	1-2 TL flüssiger Honig
2 EL Maisgrieß	1 EL Maismehl	1 Zweig Minze
1 Prise Kreuzkümmel	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer, Eiswasser

### Für die Sauce:

150 ml Weißwein	150 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
2 EL Butter	1 TL Speisestärke	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Für den Kabeljau:

Den Kabeljau abtupfen, das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und den Fisch darin wälzen. Kabeljau mit dem Speck ummanteln und je nach Dicke des Fisches in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl wenige Minuten anbraten.

### Für die Rolle:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf glasig anschwitzen, Milch und Sahne hinzugeben und aufkochen lassen.

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Saft auspressen.

Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden, Limettensaft, Salz und Zucker dazugeben und vermengen.

Maisgrieß und Maismehl zur Sahne-Mischung hinzugeben, verrühren und aufkochen lassen, bis es cremig ist.

Minze und Chili hacken und mit Kreuzkümmel und Honig zur Paprikamischung hinzugeben.

Zucchini waschen, in feine Streifen hobeln und wenige Sekunden in gesalzenes kochendes Wasser geben, anschließend in Eiswasser abschrecken. Kerne aus den Zucchini-Streifen schneiden, dann die grünen und gelben Zucchini-Streifen abwechselnd aufeinanderlegen (auf einer Frischhaltefolie). Cremige Maisgrieß-Mischung mit der Paprikamischung vermengen und den gerösteten Mais sowie Limettenabrieb hinzugeben.

Masse als Füllung auf den Zucchini-Streifen verteilen und zusammenrollen.

### Für die Sauce:

Weißwein und Gemüsefond aufkochen, die Sahne hinzugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die Butter hinzugeben und verrühren. Bei Bedarf für die Konsistenz noch aufgelöste Speisestärke hinzugeben und kurz aufkochen lassen.

Jennifer Schönrock am 14. November 2023