

Schollen-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

Für 2 Personen

6 Schollenfilets mit Haut	100 g Wildreismischung	250 g Tomaten
1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	2 EL Balsamico-Essig
0,25 Bund Kerbel	0,25 Bund Petersilie	0,25 Bund Thymian
0,25 Bund Dill	1 TL Pfefferkörner	1 EL Mehl
1 EL Butter	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend den Wildreis darin garen. Die Schollenfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets mit der Hautseite nach innen zusammenrollen und mit den Holzstäbchen fixieren. Die Petersilie, den Kerbel, den Thymian und den Dill waschen und trocknen. Die Milch mit 50 Millilitern Wasser, der Hälfte der Kräuter, etwas Salz und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Milchmischung kocht, die Hitze etwas reduzieren und die Schollenröllchen dazu geben und für acht bis zehn Minuten in dem Sud ziehen lassen. Währenddessen die restlichen Kräuter abzupfen und fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und die Schalotte sowie die Hälfte des Knoblauchs fein würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend die Tomaten in Spalten schneiden und entkernen. Den Knoblauch und die Schalotten in einem Esslöffel Pflanzenöl anschwitzen, die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und dem Balsamico-Essig abschmecken. Anschließend die Schollenfilets aus dem Sud nehmen und warm halten. Den Sud durch ein Sieb passieren und circa 300 Milliliter in einem Topf erneut aufkochen lassen. Das Mehl mit der Butter vermengen und in kleinen Portionen unter den Sud rühren, bis eine Soße entsteht. Die Soße anschließend noch etwas reduzieren lassen, die gehackten Kräuter darunter geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis abgießen. Die Fischröllchen mit dem Wildreis, den geschmorten Tomaten und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 11. März 2010