

Rotbarsch-Röllchen mit Wild-Reis und geschmorten Tomaten

Für 4 Personen

650 g Rotbarschfilets	200 g Wildreis	4 TL Kräutersenf
500 g Tomaten	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Kräuter, gemischt	500 ml Milch	500 ml Fischfond
1 Zitrone	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 EL Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl	2 EL Butter	1 EL Mehl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Rotbarschfilets abbrausen, trockentupfen und in zwölf längliche Stücke schneiden. Beidseitig salzen und pfeffern und auf der Innenseite dünn mit dem Kräutersenf bestreichen. Danach jedes Filet nach innen zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen zusammenstecken. Salzwasser zum Kochen bringen und den Wildreis darin nach Packungsanweisung garen. Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen. Danach das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Nun die Milch mit dem Fischfond, der Hälfte der Kräuter, etwas Salz und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, die Schollenröllchen in den Topf geben und circa zehn Minuten gar ziehen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die restlichen Kräuter abzupfen, fein hacken und die Zitrone auspressen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Die Tomaten hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Balsamico-Essig würzen. Nun die Schollenfilets aus dem Sud nehmen und im Ofen warm halten. Den Sud durch ein Sieb gießen, circa 300 Milliliter davon abnehmen und diese im Topf erneut aufkochen lassen. Das Mehl und die Butter gut verkneten und stückchenweise mit einem Schneebesen unter den Sud rühren, bis eine schöne Soße entsteht. Die Soße noch ein wenig einreduzieren lassen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die Fischröllchen mit der Kräutersoße, den geschmorten Tomaten und dem Wildreis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 05. Juni 2010