



Iris Graus Meisterin der Hauswirtschaft

wünscht himmlischen Genuss mit

Zanderröllchen auf grüner Soße

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.

Beratungsstelle Würzburg
Theaterstraße 23
97070 Würzburg
0931 305080
09313050818

wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

500 g Zander

100 g Petersilie

2 Knoblauchzehen

0,4 L Fischfond

10 Pfefferkörner

1/2 TL Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

2 Chilischoten, getrocknet

½ TL Stärke

1 EL Wein oder Wasser kalt



Fischfilets salzen und leicht pfeffern. Petersilienblätter und Knoblauch fein hacken und Fischfilets mit ca. 50 g Petersilie-Knoblauchmischung bestreuen. Anschließend von der schmalen Seite her aufrollen und mit Rouladen-Nadeln feststecken.

Fischfond erhitzen. Pfefferkörner, Wacholder, Lorbeer und Chilischoten in einem Teefilter, Säckchen, Teeei o.ä. hinzugeben und kurz erhitzen – den Rest der Petersilie-Knoblauchmischung hinzufügen.

Fischfilet-Röllchen über dem (leicht siedenden) Sud in ein Sieb geben und 12 Minuten garen. Temperatur ausschalten und weitere 2-3 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren Petersiliensoße pürieren und ggf. mit Stärke abbinden. Dafür Stärke mit kalter Flüssigkeit verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Dazu passen Kartoffeln und glasierte Karotten

Tipp: In der Bärlauch Saison

anstelle von Petersilie und Knoblauch frischen Bärlauch verwenden.

Fischfond selbst herstellen:

Vom Fischhändler Karkasse (=Kopf und Gräten) mitgeben lassen

Wurzelwerk: (Karotte, Sellerie, Lauch, Zwiebel ungeschält, Petersilienstängel)

Gewürze: Wacholder, Senf Saat, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Piment, ½ -1 EL Salz,
1 Nelke, 1 getrocknete Chili

Alles mit Wasser bedecken und in einem Topf für 1 Stunde auskochen. Abseihen
und Fond nach Rezept verwenden.

Restlichen Fond kochend heiß in Schraubgläser füllen und sofort verschließen.

Grundbasis für weiteren Soßenansatz oder für Fischsuppe verwenden.