



## Schollenrollen zu Kohlrabistiften

Würzig - fein, pikant

Rezept für 4 Personen

### Das Fischfilet

500 g	Schollenfilet	Ich habe gefrorene Schollenfilets gekauft und lasse sie auf einem tiefen Teller auftauen. Dann unter fließend kaltem Wasser kurz waschen, trocknen mit Küchentuch.
1.33 El	Zitronensaft / selbst gepresst	auf einen tiefen Teller geben, den Fisch einlegen, wenden und kurz ziehen lassen. Dann schneide ich die Schollen an der Mittellinie entlang in je zwei Streifen.
4 Pr	Pfefferkörner schwarz	im Mörser fein zerreiben. Mit
4 Pr	Fleur de Sel	mischen. Die Fischeoberfläche einstreuen. Dabei bleibt etwas von dem Gewürz in der Marinade. Die Filets auf einem anderen, flachen Teller auslegen. Zum späteren Einrollen liegt die Hautseite unten.
2 Tl	Petersilie frisch kraus	waschen, hacken, mit der aromatisierten Marinade aus Pfeffer und Zitronensaft mischen und auf dem Fischfleisch verteilen. Jetzt rollt man die Filets einzeln auf und fixiert jede Rolle mit einem kleinen Zahnstocher. Dazu
8 Stck	Holzspieß klein (Zahnstocher)	neben den Fischsteller legen, Filet aufrollen und wie beim Rollmops je einen Spieß quer durch das Fischröllchen stecken.
4 El	Olivenöl extra nativ	in eine geeignet große Auflaufform geben. Mit einem Küchpinsel verstreichen, die Fischröllchen einlegen. Etwa 30 Minuten vor dem Servieren den Ofen auf 200° C erhitzen. Die Fischröllchen werden dann im heißen Ofen in 15- 20 Minuten, fertig gegart und dabei leicht gebräunt.

Stellen sie die Auflaufform für das Gemüse beim Garen des



Fisches mit in den Ofen! So ist beides gleichzeitig fertig.

### Das Gemüse

2.5 Stck	Kohlrabi	schälen. Die zarten Blätter der Knolle nicht wegwerfen, denn sie können, roh auf das Gemüse gestreut, mitgegessen werden. Mit einer Aufschnittmaschine (oder mit dem Messer) die Knollen in Scheiben und dann längs in schmale Stäbe schneiden.
2 Stck	Zwiebel weiß	schälen, hacken.
4 El	Olivenöl extra nativ	in einem geeignet großen Topf erhitzen. Die Zwiebel kurz anbraten. Die Kohlrabistifte dazu und kurz mitbraten.
4 El	Soja Creme Cuisine	einrühren.
4 Pr	Pfefferkörner weiß	im Mörser fein reiben, zugeben.
4 Pr	Fleur de Sel	einstreuen.

Fein pikant abschmecken, dann das Gemüse in eine wärmespeichernde Auflaufform mit Deckel füllen. Bestreuen sie das Gemüse nun noch mit den gehackten Knollenblättern, die vorher in etwas Pfeffer und gutem Olivenöl gewendet wurden. Etwas gehackte Petersilie als Abschlussstopp.

Das Gemüse etwa 20 Minuten mit in den Ofen schieben und Beides auf einem Teller angerichtet, ganz heiß, servieren!

Ein schmackhafter Blattsalat mit Zitronenöldressing ist für dieses leichte Gericht natürlich der gelungene Begleiter.

Schnell und gut gekocht! Guten Appetit!

### Anmerkung

Schollenfilets lassen sich sehr einfach zu ansprechenden Schollenrouladen verarbeiten, weil sie relativ dünn sind. Das stelle ich heute wieder einmal erleichtert fest, denn erst hatte ich Bedenken beim Lesen des Rezeptes, gerade wegen des darin beschriebenen Aufrollens von Fischfilet!

Frischen Kohlrabi gibt es im Moment in hervorragender Qualität, ich freue mich schon auf unser Mittagessen.