

Roulade vom Red Snapper auf Wokgemüse, leichte Ingwer-Curry Sauce und Wildreis



Roulade:

500g Red-Snapper-Filet, 4 mittelgroße Garnelen, 150 g Lachsfilet, 2 Eiweiß, 100 g Spinat, 0,2 l Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Dill

Wokgemüse:

mittlere Karotte, 2 Stangen Staudensellerie, ½ Paprika rot, ½ Paprika gelb, ½ Kohlrabe, 2 Frühlingszwiebeln, 4 Blätter Chinakohl, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Reis:

150 g Wildreis gemischt, 1 Schalotte, doppelte Menge Gemüsebrühe, evtl. Salz, Pfeffer, etwas Öl zum anschwitzen der Schalotte

Sauce:

etwas Ingwer frisch, 2 TL Curry, ½ Glas O-Saft frisch, 0,2 l Creme-fraiche, 1 Schalotte, Butter zum anschwitzen, Salz, Pfeffer, 15 cl Fischfond oder Gemüsebrühe

Herstellung:

Garnelen säubern, mit 1 Eiweiß + 1 gehäufter EL Creme-fraiche, in den Mixer geben, leicht salzen + pfeffern, sehr kalt durch mixen, Mixer säubern.

Lachsfilet zusammen mit Eiweiß, Creme-fraiche, Salz, Pfeffer in den Mixer geben, kalt mixen, zur Seite stellen und gehackten Dill unterheben. Die in feine Scheiben geschnittenen Snapper-Filets auf eine ausgebreitete Klarsichtfolie verteilen, mit dem vorher kurz pochiertem Spinat belegen.

Danach das Lachspüree aufstreichen, dann das Garnelenpüree darüber streichen, alles zu einer größeren Roulade drehen, diese in Silberfolie einpacken und in kochendes Salzwasser geben und darin 20-25 min. garen, je nach Dicke der Roulade.

Gemüse in Streifen, ca. 3-4cm lang schneiden, je nach Garungsgrad etwas dicker oder dünner, dann in Olivenöl anschwitzen, dünsten und anschließend würzen, zur Seite stellen.

Für den Reis 1 Schalotte anschwitzen, Reis hinzu geben, mit Gemüsebrühe auffüllen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen und zugedeckt im Ofen bei ca. 200° C ungefähr 12-15 min.

garen. Für die Sauce Ingwer und Schalotte klein schneiden, in Butter anschwitzen, Curry hinzu geben, mit O-Saft ablöschen, Creme-fraiche hinzu, Fischfond oder Gemüsebrühe dazu geben, um ca. 40% reduzieren, danach passieren und abschmecken.

Anrichteweise: Gemüse auf den Teller, 1 Timbale Reis, die ausgewickelte Roulade in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten, die Sauce rund um nappieren und mit einem Sträußchen Dill garnieren.

gekocht von **Markus Eckstein**

www.die-zuhause-kochschule.de

nach einem Rezept von Manfred Kusiek „rent a cook“,
Konrad-Fink-Straße 9 * 96052 Bamberg * 0951/420159