

Goldbuttröllchen auf Ratatouille

Mediterran (für 4 Personen)

Zutaten:

- ca. 800g Goldbuttflets (Scholle)
- ca. 1.2 kg frisches Gemüse, z.B.:
 - 3 Frühlingszwiebeln
 - 4 Karotten
 - 1 Aubergine
 - 1 Zucchini
- 3-4 Tomaten (ca. 400g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schuss Weisswein
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Prise Zucker

Vorbereitung:

- Das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Knoblauch klein schneiden.
- Tomaten: Stielansatz herausschneiden und dann einige Minuten im Wasser kochen. Kalt abschrecken und häuten. In Stücke schneiden und beiseite legen.
- Die Fischfilets waschen, gut abtrocknen, salzen, pfeffern und mit wenig Zitronensaft beträufeln.
- Dann eng aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Zubereitung:

- In grosser Bratpfanne mit Öl alles Gemüse (inkl. Knoblauch, exkl. Tomaten) ca. 8 Minuten heiss anbraten. Das Gemüse wird später noch im Ofen gegart, soll also noch knackig sein. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker begeben.
- Am Schluss die Tomaten und 1 Schuss Weisswein unterrühren und alles nochmals kurz aufkochen.
- Alles in eine Auflaufform geben.
- Die Fischröllchen oben drauf verteilen.
- Im Ofen 20-25 Minuten bei 200°C garen. Am Schluss noch mit Oberhitze.

Tipp:

- Mit weissem Reis servieren.
- Der Goldbutt oder die Scholle ist ein edler Plattfisch aus nördlichen Meeren. Deshalb ist das Fleisch dünn und eignet sich hervorragend für die Fischröllchen (Involtini).



Rodolfos

Lieblingsrezepte