

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Schollenröllchen m. Weintrauben

12 Schollenfilets (500 g) Zitronensaft	säubern, säuern mit 10 Min. ziehen lassen, einmal wenden.
100 g Netto Zwiebeln	sehr fein würfeln, d. Filets auf d. festen Seite m.
Senf, mild	bestreichen, m. Zwiebelwürfeln u.
jod. Meersalz, Pfeffer weiß	bestreuen, dann d. Filets v. breiten Ende her zum
Schwanzende fest aufrollen.	
250 cm ³ Weißwein	erhitzen (nicht kochen), die Filets hineinlegen,
zugedeckt ca. 10 Min. bei kl.	Hitze garen. Die Filets heraus- nehmen, warm stellen.
20 g Butter od. ungeh. Pflanzenmarg. in einem Topf zerlassen 30 g Vollkornmehl Curry	und zufügen, kurz anschwitzen, m. d. Fischsud aufgießen, kräftig rühren, sodann
250 cm ³ Sahne jod. Meersalz, Curry	zugießen. Abschmecken mit:
250 g Netto kl., kernl., grüne Weintrauben	zufügen u. 3-4 Min. i. d. Sauce erwärmen. Schollen- röllchen i. d. Sauce legen u. kurz ziehen lassen.

Gesamt: 1804,4 kcal : 4 = 451 kcal (m. Butter)

1798 kcal : 4 = 450 kcal (m. Marg.)

Dazu: Naturreis m. Wildreis gemischt