

## Fisch-Lauch-Roulade

### Zutaten für 2 Portionen :

2 Pangasiusfilet (400 g), ersatzweise: Scholle,  
1 Lauchstange,  
1 Glas Crema di Pomodori secci  
(getrocknete Tomaten streichfähig zubereitet),  
alternativ: getrocknete Tomaten in Öl fein gewürfelt,  
50 g schwarze getrocknete Oliven,  
1 EL gehackte Blatt Petersilie,  
2 EL kleine Kapern,  
abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone,  
2 EL Olivenöl,  
Salz, Pfeffer,  
1 Päckchen weiße Soße,  
75 ml Wasser,  
75 ml Sahne,  
1 EL Butter,  
Zitronensaft,  
etwas gemahlener Muskat,  
1 kleinen Blumenkohl,  
1 kleinen Romanesco,  
150 g Vollkornreis,



### Zubereitung :

12 Blätter vom Lauch ablösen, waschen und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und je 3 Lauchstreifen leicht überlappend nebeneinander auf ein Küchenbrett legen. Die Fischfilets kurz unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer in der Dicke halbieren, so dass 4 dünne Scheiben entstehen. Filets leicht salzen und pfeffern und auf dem Lauch verteilen. Einen Rand von ca. 2 cm stehen lassen.. Dünn mit der Tomatencreme bestreichen. Die Oliven fein würfeln und darauf verteilen. Außerdem die gehackte Blatt Petersilie und die Kapern. Zum Schluss die Zitrone direkt darüber raspeln. Die Rouladen aufrollen und dabei die Enden einklappen. Die Lauchrollen jeweils in ein Stück geölte Alufolie wickeln. Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Nun die Rouladen in eine Auflaufform setzen und 30 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Zum Servieren aus der Folie nehmen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit den Vollkornreis nach Packungsanweisung ca. 45 Min. garen. Den Blumenkohl und Romanesco im Dampfgarer ca. 15 Min. garen und warm halten. Die weiße Soße nach Packungsanleitung zubereiten und mit Zitronensaft, Butter und gemahlener Muskatnuss würzen und dazu servieren.