

Gratinierte Tropenzungenröllchen

Zutaten für 4 Personen:

800 g Tropenzungenfilets (TK)

1 mittelgroße Zucchini

Salz, weißer Pfeffer

5-6 EL Weißwein

500 g Brokkoli, 1 Zwiebel

2 EL (30 g) Butter / Margarine

1-2 EL Tomatenmark

2 leicht gehäufte EL Mehl

150 g Schlagsahne

12 küchenfertige Garnelen (Black Tiger, ohne Schale, z.B. 8/12 Größe)

Fett, zum Einfetten der Auflaufform

Holzspießchen

Zubereitung

Zucchini waschen, putzen und längs in 8 dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Fisch über Nacht auftauen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Zucchinischeibe belegen. Aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

3/8 l leicht gesalzenes Wasser und Wein aufkochen. Fischröllchen darin zugedeckt bei schwacher Hitze 4 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und den Fischfond aufbewahren.

Zubereitung

Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 2 Minuten dünsten.

Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Fett glasig dünsten. Tomatenmark und Mehl darin anschwitzen und ständig rühren, wegen der Klümpchenbildung des Mehls. Fischfond und Sahne einrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Wein abschmecken.

Aufgetaute Garnelen trockentupfen. Brokkoli abtropfen lassen. Soße in die Auflaufform geben und dann die Röllchen verteilen, anschließend den Brokkoli und die Garnelen in der Auflaufform in den Lücken platzieren.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) 15 Minuten gratinieren. Dazu: Wildreis-Mischung servieren.

Unsere Weinempfehlung:

Unser Cuvée von Grau,-und Weißburgunder von Markus Schneider aus der Pfalz.

Guten Appetit!