



Bonbon von der Maischolle im Kräutermantel auf Paprikagemüse

Zutaten:

2 Maischollen (filetiert)
5-6 längliche Paprikaschoten (rot)
¼ l Sahne
Zwiebel, Knoblauch
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
Frischhaltefolie, Alufolie
Kräuter d. Saison: z.B. Basilikum, Oregano, Kerbel, Salbei, Thymian, Schnittlauch

Zubereitung:

Farce:

Filetieren Sie ein halbes Schollenfilet und würfeln Sie dieses sehr fein. Geben Sie die Würfel in einen Becher. Schnell salzen und pfeffern, Zitronensaft dazu. Jetzt etwas Sahne hinzufügen und ca. 3 Minuten pürieren.

Bonbon:

Legen Sie auf ein Stück Alufolie etwas Frischhaltefolie aus. Darauf breiten Sie ca. 3 Schollenfilets dicht nebeneinander aus. Jetzt die Farce über die Filets streichen. Mit Hilfe der Frischhaltefolie rollen Sie nun die Fischfilets zu einer Roulade. Verschließen Sie den Fisch „dicht“ mit der Frischhaltefolie und rollen Sie nun ebenso die Alufolie wie ein Bonbon ein.

Jetzt den Fisch ca. 12-15 Minuten im warmen Wasser garen lassen. Zwischenzeitlich schneiden Sie die Paprika in gleichmäßige Streifen. Geben Sie in eine Pfanne Öl und erwärmen Sie diese. Zwiebel und Knoblauch dazu. Paprika ebenso hinzufügen. Gut garen lassen. Nicht mit Butter oder Öl sparen, das ersetzt später die Soße.

Nach ca. 12 Minuten nehmen Sie bitte die „Bonbons“ aus dem heißen Wasser. Schneiden Sie vorsichtig die Hülle an den Seiten auf und lassen Sie den Fisch aus seiner Verpackung gleiten. Nun rollen Sie die Roulade vorsichtig durch die kleingeschnittenen Kräuter. Nehmen Sie das Paprikagemüse aus der Pfanne und richten Sie es auf 2 Tellern an. Darauf legen Sie nun die Kräuterscholle.

Sieht sehr gut aus, schmeckt wunderbar.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**