

Roulade mit Wolfsbarsch und geräuchertem Thon

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zeit: 15 Minuten

Zutaten:

- 2 Wolfsbarsche von je circa 600g
- 4 Scheiben fein geschnittenen geräucherten Thon
- 1 dl trockenen Weißwein
- 1 dl Fischfonds
- einige Zweige frischen Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 ungeschälte Knoblauchzehe
- natives Olivenöl extra
- Weißmehl
- Salz und Pfeffer

Für den Fischfonds

- ½ Lauch
- ½ Möhre
- ½ Sellerierippe
- Wolfsbachreste
- Pfeffer in Körnern
- ein paar Petersilienblätter
- 1 l Wasser



Geben Sie alle Zutaten in eine Pfanne, bringen Sie sie zum Sieden und kochen Sie sie für circa 1 Stunde.

Lassen Sie das Ganze ruhen und filtrieren Sie es mit einem Sieb. Putzen und waschen Sie den Wolfsbarsch gut, filetieren ihn und würzen ihn mit Salz, Pfeffer und Thymian. Geben Sie auf jede weiße Seite des Wolfsbarschfilets eine Scheibe geräucherten Thon und wenden Sie sie im Mehl. In einer Pfanne bräunen Sie den Knoblauch mit einem Schuss Öl, dann geben Sie die Wolfsbarschfilets hinzu, braten Sie beide Seiten an und löschen Sie mit Weißwein ab. Geben Sie den Rosmarin hinzu und kochen Sie zu Ende mit einem Suppenlöffel Fischfonds und einem Schuss Olivenöl. Bei Ende der Kochzeit nehmen Sie die Pfanne vom Feuer und servieren Sie die Roulade schön heiß.