

# Rotzungenröllchen auf Gurken an leichter Senfsauce

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

500 g Rotzungenfilets  
2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Meerrettichpaste, aus dem Glas oder der Tube  
1 Bund Dill  
2 Stück Salatgurken  
1 Stück Zwiebel, mittel  
2 Esslöffel Butter  
1.5 dl Gemüsebouillon  
1.5 dl Rahm  
1 Esslöffel Senf, mild  
1 Esslöffel Senf, körnig  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
0.5 Teelöffel Zucker

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen Zutaten halbieren. 1 Person Zutaten vierteln, jedoch je ½ dl Bouillon und Rahm verwenden.

## Info

Pro Portion  
21 g Eiweiss  
21 g Fett  
3 g Kohlenhydrate  
284 kKalorien  
1189 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Rotzungenfilets mit der leicht silbrigen Seite nach oben auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und anschliessend sehr dünn mit Meerrettichpaste bestreichen.

2 Die Dillblättchen von den groben Stielen zupfen. Die Hälfte für das Gurkengemüse beiseitestellen. Den restlichen Dill auf den Fischfilets verteilen und diese aufrollen. Die Rouladen

je nach Breite eventuell mit einem scharfen Messer halbieren.

3 Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem scharfkantigen Löffel oder Kugelausstecher die Kerne entfernen, dann die Gurkenhälften in Scheibchen schneiden.

4 Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

5 In einer weiten Pfanne oder einer beschichteten Bratpfanne mit hohem Rand die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann die Hitze auf höchste Stufe stellen, die Gurken beifügen und unter Wenden 2–3 Minuten kräftig dünsten. Die Bouillon dazugießen und die Gurken zugedeckt weitere 2–3 Minuten kochen lassen.

6 Inzwischen den Rahm mit beiden Senfsorten, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Diese Mischung zu den Gurken geben, alles gut mischen und wenn nötig nachwürzen.

7 Die Rotzungenröllchen mit Salz und Pfeffer würzen und in das Gurkengemüse setzen. Zugedeckt auf mittlerem Feuer je nach Dicke der Rollen 5–7 Minuten gar

ziehen lassen.

8 Gleichzeitig den restlichen Dill hacken und am Schluss über das fertige Gericht streuen.