Ernährungsberatung Oberaargau
Ernährungsberaterinnen SVDE ®

Felchenröllchen an Basilikumsauce mit Ofenkartoffeln und Gemüse

für vier Personen

Zutaten:

Felchenröllchen:

1	lange Zucchetti
480g	Felchenfilets
1 EL	Mehl
2 Bund	Basilikum
4 EL	Olivenöl
2dl	Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer, Paprika

Ofenkartoffeln / Gemüse:

800g	kleine Kartoffeln
2 EL	Rapsöl
4	Frühlingszwiebeln
600g	Saisongemüse
50g	Griechische Oliven

Ofenkartoffeln:
Ofen auf 200° vorheizen. Kartoffeln / Gemüse gut waschen und ungeschält je nach Grösse halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln längs halbieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl beträufeln. Salzen. In der Ofenmitte ca. 35 min Backen. Nach ca. 20 min Garzeit Oliven in den Backofen dazugeben. Kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

Felchenröllchen:

1) Zucchetti mit einem Sparschäler in möglichst lange Zungen schneiden. Im Siebeinsatz 1 min dämpfen. Auf ein Haushaltspapier legen.
2) Fischfilets trocken tupfen, auf der Arbeitsfläche auslegen und salzen. Filets mit der Hautseite nach innen aufrollen. Mit Zucchettischeiben umwickeln und mit Zahnstochern fixieren.
3) Mehl, Salz, Paprika und Pfeffer mischen. Basilikum hacken. Mit der Hälfte des Öls im Mörser oder Cutter zu einer Paste vermischen.
4) Fischröllchen im Gewürzmehl wenden. Im restlichen Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 min Braten. Bouillon dazugiessen. Röllchen bei kleiner Hitze zugedeckt noch ca. 5 min gar ziehen lassen. Basilikumpaste in den Fischfond rühren und nur kurz mitkochen. Sauce mit Salz abschmecken.

Serviervorschlag: Dieses Gericht entspricht einer ausgewogenen Mahlzeit.

Diabetikerinfo: Eine Portion enthält ca. 42g KH

Nährwertangaben pro Portion:
509 kcal
42g Kohlenhydrate
32g Eiweiss
19g Fett