

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Rotzunge

Rouladen auf grünen
und roten Currylinsen



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

12 Filets (zu je 80g)
12 Tranchen Parmaschinken
12 Basilikumblätter
4 Thymianzweige
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Küchenschnur

CURRYLINSEN:

40g Linsen grün
40g Linsen rot
1 EL Olivenöl
1 Schalotte, gehackt
½ KL Curry, mild
½ KL Kurkuma
2 EL Noilly Prat
½ dl Gemüsebouillon
½ dl Orangensaft
1 EL Schnittlauch
1 EL Mascarpone
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rotzunge

Rouladen auf grünen
und roten Currylinsen

Vorbereiten

FISCH:

Filets beidseitig würzen. Filets zwischen Klarsichtfolie sanft flachklopfen. Jedes Filet mit einer Tranche Parmaschinken und einem Basilikumblatt belegen. Jedes Filet einzeln zu einer Roulade einrollen und mit Küchenschnur vorsichtig umbinden.

Zubereiten

LINSEN:

– Wichtig! – Grüne und rote Linsen wegen unterschiedlichen Garzeiten separat knackig kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

Schalotten im Olivenöl dünsten. Jetzt grüne und rote Linsen zusammen mit Curry, Kurkuma dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Gemüsebouillon, frisch gepressten Orangensaft dazugeben und ca. 10 Min. köcheln. Den Mascarpone darunterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Erst vor dem Anrichten den geschnittenen Schnittlauch dazugeben.

FISCH:

Die Rouladen mit dem Thymianzweig in Olivenöl rundherum anbraten. Im auf 160°C vorgeheizten Ofen ca. 6 Min. garen.

Anrichten

Currylinsen auf Teller verteilen. Kleine Rouladen ganz darauflegen, die Grossen halbieren oder dritteln. Servieren.

Tipp

Grillierte Zucchettischeiben dazu servieren.

Für dieses Gericht eignen sich auch Seezunge, Goldbutt oder Zander.