

Schollenröllchen mit Rucola-Pesto

Ein leichtes Fischgericht mit Bandnudeln zum Mittag

etwa 3 Portionen



etwas Übung erforderlich

_____ bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

4 tiefgekühlte Schollenfilets (275 g)
100 g Rucola (Rauke)
50 g Pinienkerne
125 g Dr. Oetker Crème légère
Gartenkräuter
Salz
100 ml Fischfond
3 EL Weißwein
Oregano
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Bandnudeln

1 Vorbereiten:

Schollenfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Dann fein hacken. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und die Hälfte fein hacken. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C

2 Zubereiten:

Gehackten Rucola, Pinienkerne, Crème légère Kräuter verrühren und mit Salz würzen. Jeweils etwa 1 Esslöffel Kräutercreme auf jedem Fischfilet verstreichen. Diese aufrollen und mit der Endseite nach unten in eine kleine Auflaufform legen. Übrige Kräutercreme mit Fischfond und Wein verrühren und mit Oregano und Pfeffer würzen. 4 Esslöffel davon über den Schollenfilets verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte
Backzeit: etwa 18 Min.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 3 Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Übrigen Rucola grob hacken. Übrige Kräuter-Fischfond-Creme unter die Nudeln geben, kurz erwärmen, dann den Rucola und Fisksud (aus der Auflaufform) unterheben. Nudeln und Schollenfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Schollenfilets können Sie auch Tilapiafilets verwenden.

