



Kochen mit Peter Henzek

Frühlingsrolle vom Zanderfilet

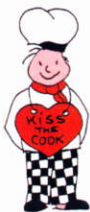
für 4 Personen

Profikoch Peter Henzek schwört auf Kochen mit Gas. Zuhause ebenso wie beruflich in seiner „Kochschule Ruhrgebiet“ auf dem Dickswall 14. Gasherde haben viele Vorteile – und medl macht Umstellern die Anschaffung mit einem Zuschuss von 50 Euro schmackhaft.



Zutaten:

4 Zanderfilet à 200 g ,
150 g Möhrenstreifen,
150 g Selleriestreifen,
150 g Lauchstreifen,
4 Reisblätter von mind.
22 cm Durchmesser,
50 g Dill, 3 Schalotten,
150 ml trockener Weißwein,
150 ml flüssige Sahne,
Salz, Pfeffer, Zucker, Öl,
50 g Butter,
20 g Speisestärke



Die Reisblätter (aus einem Asia-Shop) einzeln zwischen angefeuchtete Küchentücher legen, bis sie weich und gut formbar sind. Schalotten in Würfel schneiden und in Öl mit einer Prise Zucker glasig andünsten, dann mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Weißwein eingekocht ist. Mit der Sahne aufgießen und weiter köcheln lassen. Dann die Gemüsestreifen dazu geben. Die Speisestärke in Weißwein anrühren und die Gemüse-mischung andicken. Würzen mit Pfeffer und Salz. Gemüse abkühlen lassen.

Das Zanderfilet auf die Reisblätter legen und würzen, die kalte Gemüse-mischung und den gehackten Dill auf den Fisch geben und sorgfältig in die Reisblätter einwickeln.

Eine Auflaufform mit flüssiger Butter einstreichen und die Rollen in die Auflaufform setzen und mit der restlichen flüssigen Butter bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220° C 10-15 Minuten garen.

