

Unser Rezept für:



Schollenröllchen mit mediterranem Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Schollenfilets
Saft einer 1/2 Zitrone
1 EL gehackter Estragon (oder Basilikum)
250 g Cocktailtomaten
1 Dose Artischockenherzen
2 Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Frische Kräuter nach Wahl
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Schollenfilets waschen, trockentupfen, längs in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, mit Estragon bestreuen und aufrollen.

Cocktailtomaten halbieren, Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln. Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse im tiefen Garbehälter verteilen, Olivenöl darüber träufeln und Knoblauchzehe mit Hilfe des **Knoblauchwunders** darüber pressen.

Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
Im **Speedy Boy** zerkleinern und zugeben.

Fischröllchen in den flachen Garbehälter legen.
400 ml Wasser in den Wasserbehälter des **Dampfunders** füllen,
Dampfunder zusammensetzen und in der Mikrowelle zugedeckt
13 Min. bei 800 Watt garen.

Anschließend 5 Min. rasten lassen. Gemüse abschmecken und mit den Fischröllchen servieren.