

Wolfsbarsch-Röllchen mit Oliven-Kräuter-Füllung und Paprikaschaum

Zutaten für das Gebäck (für 3 Personen):

- 150 g Parmesan
- 75 g Mehl
- 30 g Butter
- 1 Eigelb

Aus Parmesan, Mehl, Butter und Eigelb einen Teig kneten, ausrollen und in kleine Rechtecke schneiden (pro Portion 1 Stück). Bei 190 Grad im vorgeheizten Backofen 12 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Zutaten für die Manchego-Segel:

- 50 g Manchego

Den Käse reiben, auf einem Backblech mit Backpapier in Segelform dünn verteilen (1 Stück pro Portion) und bei 200 Grad im Ofen leicht braun schmelzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Zutaten für den Fisch:

- 25 g (mit Sardellen-Füllung) Oliven
- 40 g Soft-Tomaten
- 5 g Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- frischer Thymian
- 1 Blatt Basilikum
- 1 Blatt Salbei
- Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- 300 g (ohne Haut) Wolfsbarschfilet

Aus Oliven, Soft-Tomaten, Knoblauch und Olivenöl mit einem Stabmixer eine Paste herstellen. Mit Thymian, Salbei, Basilikum, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Wolfsbarschfilet gleichmäßig dünn mit der Paste bestreichen. Von der schmalen Seite beginnend aufrollen und in Frischhaltefolie gewickelt circa 7 Minuten in einem Dampfgarer garen.

Zutaten für den Paprikaschaum:

- 100 g Spitzpaprika
- 1 Schalotte
- 3 EL (zum Anschwitzen) Butter
- 100 ml Fischfond
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 50 g (zum Aufschäumen) Butter

Schalotte und Spitzpaprika putzen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Paprika dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit dem Fischfond ablöschen, 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Sahne hinzufügen. Kurz aufkochen, dann mit einem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft

abschmecken. Kalte Butter dazugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Zutaten zum Anrichten:

- 50 g Cherrytomaten
- 20 g Oliven
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Butter
- frische Kräuter

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Häuten und würfeln. Die Oliven fein hacken. Alles vermengen und würzen.

Semmelbrösel, Butter und fein gehackte Kräutern in einem Topf geben und zu einem Crunch verrühren.

Wie folgt anrichten: Die Wolfsbarschrolle schräg anschneiden. Je 1 Stück Gebäck auf einen Teller setzen und dünn mit dem Tomaten-Oliven-Gemisch belegen. 1 Stück Wolfsbarschrolle darauflegen und mit Crunch bestreuen. Jeweils mit 1 Manchego-Segel garnieren und etwas Paprikaschaum auf die Teller geben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 02.07.2024

Koch/Köchin: Katja Gericke

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen