

Seelachsrollchen in heller Parmesan-Sauce auf Basmatireis



Aufgeschnittenes Seelachsrollchen in heller Sauce

Erneut etwas einfaches und schmackhaftes. Genau acht Zutaten werden dazu benötigt. Die Seelachsfilets werden mit Blattspinat und geriebenem Parmesan gefüllt und in einer hellen Sauce aus Weißwein und Sahne gedünstet. Der Parmesan wird zum Schluss in die Sauce eingerührt. Serviert wird alles mit Basmatireis.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Seelachsfilets (etwa 200 g)
- 75 g Blattspinat
- 75 g Parmesan
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne

- Salz
- grüner Pfeffer
- Butter

- Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20 Min.

Parmesan auf einer Küchenreibe fein reiben. Seelachsfilets auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Tiefgefrorenen Blattspinat nach dem Auftauen gut ausdrücken, frischen etwas grob hacken. Spinat jeweils auf der Innenseite der Filets gut verteilen und festdrücken. Jeweils 4–5 Teelöffel Parmesan auf dem Blattspinat verteilen und auch gut festdrücken. Die Filets vom Schwanz her – also dem schmalen Ende – aufrollen und mit jeweils 3–4 Zahnstochern gut zusammenstecken.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Seelachsrollchen auf der unteren Seite, auf der keine Zahnstocher sind, anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen, Sahne hinzugeben, die Sauce etwas verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Seelachsrollchen herausnehmen, den restlichen Parmesan in die Sauce geben, schmelzen lassen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Seelachsrollchen auf einen Teller geben, Basmatireis dazugeben, Sauce darüber verteilen und servieren.