

# Seelachsrollchen mit Erbsen und Wurzeln



Leckere Röllchen mit Gemüse

Diesmal fülle ich zwei Seelachsfilets mit Gemüse, rolle sie zusammen und brate sie in Butter an.

Dazu bilde ich ein kleines Weißwein-Sößchen.

Da es derzeit keine Saison ist, gebe ich als Beilage Erbsen und Wurzeln aus der Dose hinzu. Sie können zusammen mit den Fischrollchen in der Weißwein-Sauce garen. Auf diese Weise reduziere ich auch etwas meinen Konservenvorrat.

*Mein Rat:* Die gefüllten Fischrollchen werden beim Garen mit dem zusammengesteckten Zahnstocher vermutlich nicht zusammenhalten. Das stört jedoch nicht, eigentlich nur die Optik des Servierens.

**Zutaten für 1 Person:**

- 2 Seelachsfilets
- 2 kleine Brokkoliröschen
- 120 g Erbsen und Wurzeln (Dose)
- trockener Weißwein
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Filets längs auf ein Arbeitsbrett geben und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Jeweils in der Mitte quer ein kleines Brokkoliröschen auflegen, Filet zusammenrollen und mit jeweils einem Zahnstocher zusammenbefestigen.

Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Röllchen darin kurz anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Erbsen und Wurzeln dazugeben und alles zugedeckt etwa fünf Minuten garen.

Röllchen herausnehmen, auf einen Teller geben und Zahnstocher entfernen. Erbsen und Wurzeln dazugeben. Weißwein-Sößchen über die Röllchen geben. Servieren.