

Saiblingsroulade

Zutaten:

- 6 Stück Saiblingsfilet ohne Haut & Gräten
- 200g Baby Blattspinat
- Je 1 Stück gelbe & orange Karotten
- 50g Ricotta
- Saft ½ Limette
- Salz, Pfeffer, Frische Kräuter
- Klarsichtfolie

Zubereitung:

1. Karotten schälen und fein Raspeln.
2. In einer Pfanne mit etwas Oliven Öl den Spinat weich dünsten.
3. Den Spinat in eine Schüssel geben. Nun die Karottenraspeln in der selben Pfanne weich dünsten. Danach ebenfalls in eine Schüssel geben.
4. Klarsichtfolie ausbreiten. Die Fischfilet mit der Hautseite nach oben schauend auf die Folie legen. Jeweils 3 Stück unter & nebeneinander.
5. Die Filet sollten sich berühren.
6. Den Fisch gut würzen mit Limettensaft, Salz, Pfeffer & frischen Kräutern.
7. Den gedünsteten Spinat der Länge nach auf den mittleren Filets verteilen. Darauf die gedünsteten Karotten raspeln.
8. Mit einem kleinem Löffel den Ricotta auf den Karottenraspeln verteilen.
9. Jetzt die mit der Folie den Fisch einrollen, ähnlich wie ein Serviettenknödel. Auf einem ungelochten Garbehälter bei 100 Grad Dampf für 14 Minuten Garen.

Danach kurz rasten lassen. Beim Aufschneiden der Folie empfiehlt es sich einen ungelochten Garbehälter darunter zu stellen.