

Fischroulade in Senfsauce



Zutaten für 1 Portion

150 g	Rotbarschfilet, TK oder frisch
5 g	Butter (1 gestr. TL)
50 g	Lauchzwiebeln
50 g	Karotten
50 ml	Gemüsebouillon
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutral
10 g	Senf
3 g	Mehl
20 ml	Rahm (2 EL)
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Nährwerte pro Portion

Energie	551 kcal
Eiweiss	43,3 g
Kohlenhydrate	34,3 g
Fett	26,5 g



Zubereitung

1. Lauchzwiebeln in feine Ringe und Karotten in feine Würfel schneiden und in Butter dünsten. Das Rotbarschfilet würzen und die Masse gleichmässig darauf verteilen. Das Fischfilet aufrollen und in eine Auflaufform legen.
2. Die restlichen Zutaten miteinander verquirlen und über das Fischfilet giessen. In einem vorgeheizten Backofen bei ca. 160 °C für etwa 20-25 Minuten garen.