

Fischroulade in Senfsoße

Zubereitung

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.

Die restlichen Zutaten miteinander verquirlen und über das Fischfilet gießen. In einem vorgeheizten Backofen bei ca. 160 °C für etwa 20-25 Minuten garen.

Tipp

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln oder Reis.

Hauptgericht

Level ■■□□

 1
 40 Min.

Zutaten

100 ml	Fresubin 2 KCAL Drink Neutral*
150 g	Rotbarschfilet TK oder frisch
5 g	Butter (1 gestr.TL)
50 g	Lauchzwiebeln, küchenfertig
50 g	Karotten, küchenfertig
50 ml	Gemüsebrühe
10 g	Senf (1 gestr. TL)
3 g	Weizenmehl (1 gestr. TL)
20 ml	Sahne 30 % Fett (2 EL)
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Nährwerte pro Fischroulade

Energie	551 kcal
Eiweiß	43,3 g
Fett	26,5 g
Kohlenhydrate	34,4 g