

# SCHOLLENRÖLLCHEN AUF FRÜHLINGSGEMÜSE

mit Kräuterfüllung und Wildreis

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten für 4 Portionen:

### Kräuter-Schollenröllchen:

- 4 große Schollenfilets
- 1 Bund Dille
- 1 Bund Petersilie
- etwas Dijonsenf

### Frühlingsgemüse:

- 1 Zwiebel
- etwas Mehl
- 200 g Karotten / Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- etwas Butter
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1/8 l trockener Weißwein
- 1 Becher Creme Fraîche
- einige Safranfäden

- 2 T Langkorn-Wildreis-Mischung
- 1 Zwiebel

- Pfeffer
- Salz

### Dekoration:

- Zitronenscheiben
- Dille

## Zubereitung:

Dille und Petersilie waschen und fein hacken (von der Dille etwas für die Garnitur aufbewahren). Die Schollenfilets der Länge nach halbieren und auf der Hautseite dünn mit Dijonsenf bestreichen. Petersilie und Dille miteinander gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der mit Senf bestrichenen Seite der Schollenfilets verteilen. Filetstücke einrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Den Wildreis mit einer geschälten ganzen Zwiebel in gesalzenem Wasser garen. Zwiebel vor dem Servieren entfernen.

Karotten schälen, in dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen (die Enden und welke Teile abschneiden, mit Wasser abspülen, und ebenfalls in Streifen schneiden. Eine Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in etwas Butter glasig rösten. Karotten und Zuckerschoten zugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit etwas Mehl stauben, mit Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Safranfäden und Creme Fraîche zum Gemüse geben, verrühren und kurz köcheln lassen. Die Schollenröllchen auf das Frühlingsgemüse setzen und ca. 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen.

Frühlingsgemüse und Wildreis auf Tellern anrichten, Kräuter-Schollenröllchen daraufsetzen und mit Dille und Zitronenscheiben garniert servieren.