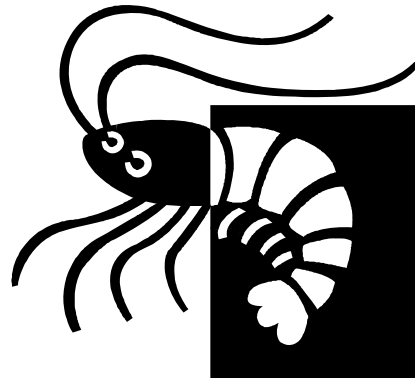


# Überbackene Fischröllchen

Als Hauptgericht für 4 Personen

## Zutaten:

12 Fischfilets (z. B. Scholle)  
Salz  
Saft von 1 Zitrone  
Frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Safranpulver  
200 ml Fischfond  
2 EL Butter  
1 EL Mehl  
200 ml Schlagsahne  
100 g Tiefkühl-Garnelen  
50 g Semmelbrösel  
Zahnstocher



## Zubereitung:

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und dem Zitronensaft würzen. Filets einzeln mit der Hautseite nach innen aufrollen und mit Zahnstocher feststecken. In eine feuerfeste Form (Empfehlung: 3l-Ultra von Tupperware) setzen und bei 600 Watt ca. 4 Minuten in der Mikrowelle garen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Safranpulver im Fischfond auflösen. Einen Esslöffel Butter zerlassen, Mehl einrühren und anschwitzen. Die Safranbrühe und die Schlagsahne unter Rühren angießen und die Béchamelsauce 10 Minuten bei 600 Watt garen. Zwischendurch 2 - 3-mal kräftig durchrühren. Die Garnelen in die Sauce geben und kurz darin ziehen lassen. Danach über den Fischröllchen verteilen, mit den Semmelbröseln bestreuen und einen Esslöffel Butter in Flöckchen darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200° C ca. 15 Minuten goldbraun überbacken.



Guten Appetit wünscht  
der Fliegenfischerclub Rottweil !

