Meerwolf Roulade im Cocos Mantel mit Prawns auf Currysahne

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Schick und etwas ausgefallen aber vor allen Dingen ganz, ganz lecker

Zutaten

- 700 g Meerwolf Filet
- 8 taufrische Prawns
- 250 g frischer Spinat
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe, mit Salz gerieben
- 100 g Cocosraspel
- 100 g Weißbrotbrösel
- 2 Eier
- 1 Becher saure Sahne oder Creme fraiche
- Etwas Butter
- Currypulver
- Etwas Weizenmehl
- Oliven Oel
- 2 Schalotten
- 1 saurer Apfel
- Etwas Sellerie
- Etwas Ananas
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das Meerwolffilet waschen, mit Küchencrepe trocknen.

Schritt3

Die Prawns roh schälen und auf der Rückenseite leicht einschneiden; den Darm entfernen.

Schritt4

Die Meerwolf Filets waagerecht mit drei Schnitten teilen.

Schritt5

(Nicht durchschneiden um ein dünnes großflächiges Stück zum Füllen zu erhalten, ähnlich wie Schmetterlingssteak)

Schritt6

Ev. leicht unter einer Küchenfolie etwas drücken / plattieren, salzen, pfeffern und mit Zitrone beträufeln.

Schritt7

Der Blattspinat:

Schritt8

Den Blattspinat mehrfach gründlich waschen und auf einem Küchentuch gut ablaufen lassen.

Schritt9

Die Schalotten mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen, den Spinat dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen.

Schritt10

1 - 2 min. bei geschlossenem Deckel dünsten, anschließend auf ein Küchensieb leeren.

Schritt11

Das Füllen des Meerwolfs:

Schritt12

Den vorbereiteten Meerwolf zunächst auf eine Küchenfolie legen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, marinieren. Mit dem Spinat gleichmäßig belegen, die Prawns eng darüber verteilen, einrollen, bis zum Panieren kalt legen.

Schritt13

Anschließend leicht mit Mehl bestäuben und durch verquirltes Ei und etwas Milch ziehen.

Schritt14

Die Cocos Raspeln mit dem Panierbrot im Verhältnis 1:3 mischen und die Meerwolfroulade damit panieren, gut andrücken.

Schritt15

Oliven Öl und etwas Butter erhitzen, die Roulade rund herum appetitlich braun anbraten.

Schritt16

Ca.5 - 7 min. in den auf 160° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt17

Danach auf Küchencrepe abtropfen lassen, in Portionsgröße aufschneiden. (Die Prawns müssen sollten saftig und rosa sein)

Schritt18

Die Currysahne:

Schritt19

Die gehackten Zwiebeln in Butter anschwitzen. Den fein gewürfelten sauren Apfel, etwas Ananas und Sellerie dazu geben.

Schritt20

Etwas Currypulver nach eigenem Geschmack und wenig Mehl hinzufügen und mit etwas Bouillon und Creme fraiche auffüllen.

Schritt21

10 Minuten auskochen lassen, nachschmecken.

Schritt22

Ev. passieren oder auch mit der Einlage servieren, nachschmecken.

Schritt23

Anrichtevorschlag:

Schritt24

Die Meerwolfroulade einmal schräg tranchieren und auf der Currysoße anrichten.

Schritt25

Dazu reiche ich einen schönen Basmati - Duft oder auch Wildreis -Risotto ,kleine Broccoliröschen in Mandelbutter oder Spargelspitzen.

Schritt26

Dekorativ verteilen, mit Currysahne umfießen.

Schritt27

Gut passen auch frische, knackige Blattsalate nach der Saison, in einem Orangen - Yoghurt Dressing

mit Orangenfilets.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** kross, nicht alltäglich

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/meerwolf-roulade-im-cocos-mantel-mit-prawns-auf-currysahne/