

# 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 waagrecht 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 umfließen.

### **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/>