



Roulade von Seezunge und Lachs mit Safransoße auf bunten Linsen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Als warmes Vorgericht oder auch als Hauptgericht gedacht

Zutaten

- 2 frische Seezungen ausgelöst à 450 g
- 250 - 300 g frischer Lachs in 2 - 3 cm großen Streifen geschnitten
- 150 g bunte Berglinsen (rot, braun, grün)
- 2 - 3 fein geschnittene Schalotten
- 1 Möhre, fein gewürfelt
- 2 Stangen Frühlingslauch, fein gewürfelt
- 1 große Freilandtomate, gewürfelt
- 100 g große blanchierte Spinatblätter (für die Optik der Roulade)
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1 Becher Crème Fraiche
- 2 g Safran in Fäden
- 1 Zitrone
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die bunten Linsen:

Schritt2

Die gewürfelten Schalotten, die Möhre und den Frühlingslauch kurz in etwas Butter anschwitzen und die gewaschenen Linsen dazu geben. Salzen pfeffern und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, leise „bissfest“ garen, kurz halten.

Schritt3

Vor dem Servieren das "Tomate Concassée" unterheben.

Schritt4

Die Seezungenroulade:

Schritt5

Die Seezungenfilets waschen, gleichmäßig parieren und auf einer ausreichend großen Klarsichtfolie, eng an eng auslegen.

Schritt6

Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen.

Schritt7

Die blanchierten Spinatblätter darüber geben, dann folgen die in großen, dicken Stiften geschnittene Lachs.

Schritt8

Noch einmal etwas überwürzen und mit Hilfe der Küchenfolie recht fest einrollen.

Schritt9

Alles noch einmal in eine zusätzliche Lage Alufolie schlagen.

Schritt10

Die Roulade für 8 - 10 min. in einem gut gewürzten

Schritt11

Fisch - Gemüefond leise am Siedepunkt garen, nicht übergaren, "glasig" halten.

Schritt12

Die Safransoße:

Schritt13

Aus den Gräten der Seezunge und des Lachses mit hellem Gemüse, ca. 10 min. einen kurzen Fischfond ziehen, oder einen guten Fischfond aus dem Glas verwenden.

Schritt14

(Siehe meine Beschreibung: Fischfond)

Schritt15

Zwei fein geschnitten Schalotten in etwas Butter glasig anschwitzen, 1 EL Mehl dazu geben, verrühren.

Schritt16

Mit dem Fischfond aufgießen, glatt rühren und den Safran sowie etwas Zitronensaft und den Weißwein hinzufügen. Leise 10 min. „köcheln“, reduzieren lassen. Nachschmecken und kurz vor dem Servieren mit etwas kalter Butter schaumig „aufmixen“.

Schritt17

Anrichtevorschlag:

Schritt18

Die Roulade in ca. 50 g schwere Stücke schneiden und auf den Linsen anrichten, die Safransoße drum herum geben.

Schritt19

Gern gebe ich ergänzende ich noch mit 1 -2 Romanesco Röschen, einer Frühlingszwiebel oder 1 - 2 kleine Frühlingsmöhren dazu.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** vielseitig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/roulade-von-seezunge-und-lachs-mit-safransosse-auf-bunten-linsen/>