

Hauptspeise für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Energiewert/Person: ca. 984 kJ/235 kcal



FISCHRÖLLCHEN SONNENSTICH

8	Rotzungenfilets ohne Haut (ca. 70 g)
¾ EL	Senf
1	unbehandelte Zitrone
1 EL	Thymianblättchen
½ TL	Salz
4 dl	Fischfond
½ dl	Appenzeller Alpenbitter
500 g	Lauch
1 EL	Butter
½ dl	Rahm
1 EL	Appenzeller Alpenbitter
½	Briefchen Safran
	Salz und Pfeffer nach Bedarf



Zubereitung

Fischfilets mit der silbrig schimmernden Seite nach oben auslegen, mit Senf bestreichen, wenig Zitronenschale darüber abreiben, Thymianblättchen abzupfen, auf den Fischfilets verteilen, salzen. Fischfilets satt aufrollen, quer halbieren.

Fischfond in weiter Pfanne aufkochen, ½ dl Appenzeller Alpenbitter begeben, Hitze reduzieren. Fisch begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 8 Min. ziehen lassen. Fisch herausnehmen, zugedeckt warm stellen. Sud auf ca. ¾ dl einkochen, absieben.

Lauch je nach Dicke längs halbieren oder vierteln, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Butter erwärmen, Lauch ca. 5 Min. andämpfen. Sud, Rahm und 1 EL Appenzeller Alpenbitter dazugiessen, Safran begeben, Lauch zugedeckt ca. 5 Min. weich köcheln, würzen. Fischröllchen darauf anrichten.

Dazu passt Trockenreis.