

Fischrouladen in Schnittlauchsoße

- 4 Scheiben Fischfilet, ca. 600 g
- Zitronensaft
- 50 g Räucherspeck
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Pfeffer
- 1 EL Kräutersenf oder
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ l Sauerrahm oder Joghurt
- 2 Bund Schnittlauch

Beträufeln Sie die Fische auf beiden Seiten mit Zitronensaft, den Sie gut einziehen lassen. Währenddessen schneiden Sie den Speck in kleine Würfel und braten ihn in einer Pfanne glasig. Dann geben Sie die kleinwürfelig geschnittene Zwiebel dazu und rösten sie goldgelb.

Nun reiben Sie die Fischfilets mit Pfeffer ein und verteilen einen Eßlöffel Senf oder Tomatenmark gleichmäßig auf alle vier Filets. Anschließend legen Sie die Fische auf dem Zwiebel-Speck-Gemisch, rollen sie von der Schmalseite her auf und binden sie mit einem Zwirnstrang zusammen. Natürlich können Sie statt dessen auch Holzstäbchen (Zahnstocher) verwenden. Dann legen Sie die Fischrouladen nebeneinander in die (gewässerte) Tonform und gießen den Sauerrahm oder Joghurt dazu, den Sie zuvor mit kleingehacktem Schnitt-

Römeraal

- 1000 g Aal
- 1 große Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Msp. Thymian
- 1 Msp. Salbei
- 1 Msp. Kerbel
- 2 Glas Weißwein
etwas Mehl

Teilen Sie den abgehäuteten Aal in Portionsstücke, die Sie in eine (gewässerte) Tonform legen. Dann schneiden Sie die Zwiebel in Scheiben, putzen das Suppengrün und schneiden es in kleine Stücke. Legen Sie beides zum Fisch in den Topf. Geben Sie Thymian, Salbei, Kerbel und den Weißwein dazu.

Die gegarteten Fischstücke nehmen Sie aus der Tonform und gießen die Brühe durch ein Sieb in eine Kasserolle. Die Flüssigkeit wird auf der Herdplatte zum Kochen gebracht und mit Mehl, das Sie zuvor mit etwas Wasser glattgerührt haben, zu einer weißen Soße gebunden.

- 60 Min./220°C
- 10 Min./600 W +
10 Min./300 W + 5 Min. Steh

Marseiller Aaltopf

- 500 g Tomaten
- 1000 g Aal
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Sträußchen Petersilie
- 150 g Champignons
- 1 Glas Weißwein
- Butterflöckchen

Überbrühen Sie die Tomaten und ziehen Sie ihnen die Haut ab. Dann schneiden Sie die Tomaten in Scheiben und legen mit der Hälfte davon den Boden eines (gewässerten) Römertopfes aus. Den gewaschenen, abgezogenen Aal teilen Sie in Portionsstücke. Dann hacken Sie die Zwiebeln und die Petersilie fein und streuen jeweils die Hälfte davon über die Tomatenschicht im Topf. Darauf legen Sie die Aalstücke, decken die restlichen Tomatenscheiben darüber und überstreuen alles mit den verbliebenen Zwiebeln und der Petersilie. Putzen Sie die Champignons und schneiden Sie sie blättrig. Sie werden über den Inhalt des Topfes verteilt und mit Weißwein übergossen. Danach setzen Sie Butterflöckchen auf und schließen die Form.

- 60 Min./220°C
- 20 Min./600 W +
10 Min./300 W + 5 Min. Steh