



Forellenröllchen mit Zucchini Risotto

Du brauchst:

- ✓ 1 Forellenfilet
- ✓ Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- ✓ Rouladennadeln oder Zahnstocher
- ✓ ¼ Zitrone
- ✓ Dill, Petersilie
- ✓ Öl zum Anbraten
- ✓ Brösel und Mehl zum wenden

-
- ✓ 40g Zucchini
 - ✓ 1 EL Olivenöl
 - ✓ ½ Zwiebel, klein
 - ✓ 1 Knoblauchzehe
 - ✓ 40g Risottoreis

Tipps und Tricks:

Rühre ständig um, damit das Risotto nicht anbrennt.

Zeitaufwand: 60 Minuten

Kosten: 3,65 €



-
- ✓ 40ml Weißwein
 - ✓ 60ml Suppe
 - ✓ 1 EL Parmesan, gerieben
 - ✓ 1 EL Butter
 - ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Teile das Forellenfilet längs in zwei Teile. Würze diese anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Rolle die Filets ein und fixiere sie mit Zahnstocher. Jetzt wendest du sie zuerst in Brösel, dann in Mehl. Brate die Röllchen in Öl ab. Lege sie in eine Auflaufform und lasse sie bei 160°C für 10 Minuten im Rohr fertiggar. Serviere sie mit Zitrone, Dill und Petersilie. Würfle die Zwiebel und Knoblauch und schwitze sie in etwas Öl an. Gib den Risottoreis dazu und lasse ihn kurz glasig mitdünsten. Lösche mit Weißwein ab und gib nach und nach die Suppe hinzu. Der Reis muss ca. 20 Minuten dünsten. Zum Schluss kannst du das Risotto noch mit Parmesan, Butter und Gewürzen abschmecken.

