

Flunder - Röllchen

(für 4 Personen)

Zutaten: 8 Flunder - Filets (600g)

Füllung: 250g Ricotta mit Gabel zerdrückt
1 Bund gem. Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Dill) fein geschnitten
 $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse: 2 Zucchini ($\frac{1}{2}$ cm grosse Würfel)
1 gelbe Peperoni ($\frac{1}{2}$ cm grosse Würfel)
2 Schalotten, fein gehackt
1 Dose gehackte, geschälte Tomaten (400g)
 $\frac{1}{4}$ TL Salz
1 Messerspitze Cayennepfeffer
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Kapern

Belag: 2 EL geriebener Parmesan
2 EL gemahlene Haselnüsse
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, fein gehackt
1 Zitrone, nur abgeriebene Schale

Zubereitung:

Fisch-Filets mit der silbern schimmernden Seite nach oben auslegen. Füllung darauf verteilen, aufrollen.
Gemüse (Zutaten vermischen) in eine ofenfeste Form geben.
Fisch-Röllchen mit der Nahtseite nach unten darauf legen.
Belag (Zutaten vermischen) über die Fischröllchen streuen.
15 bis 20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens gratinieren.

Dazu passt: Reis, Linsen, Salzkartoffeln, Nudeln