

# Omis Fischrouladen



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 (ca.800g)	Rotbarschfilets, frisch	sorgfältig säubern, mit einer Pinzette evtl. Gräten entfernen.
1	Zitrone	auspressen und die Fischfilets rundherum mit dem Zitronensaft einreiben.
etwas	Salz	Fischfilets gleichmäßig von beide Seiten salzen.
etwas	Fischgewürz	Die Innenseite mit Fischgewürz bestreuen
200 g	Bauchspeck, fein gewürfelt	Schalotten schälen und fein würfeln, mit dem Speck und dem Öl in einem kleinen Topf andünsten, etwas abkühlen lassen, Senf und fein gehackte Petersilie zugeben. Masse auf die Innenseite der Fischfilets streichen, aufrollen und mit Zahnstochern möglichst gut zustecken- auch an der Seite!
4	Schalotten- Zwiebeln	
1EL	Öl	
1 Bund	Petersilie, fein gehackt	
2 TL	Senf, mittelscharf	
4	Tomaten	Tomaten, Gurken und Zitronen in schöne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl auspinseln, Fischrouladen einlegen, Gemüse und Zitronenscheiben gleichmäßig verteilen, auf jede Roulade zuerst das Tomatenmark und dann die Butter aufsetzen. Flüssigkeit aufgießen, Deckel schließen und auf niedriger Stufe ankochen. Bei mittlerer Stufe 20-30 Minuten garen, die Fischrouladen müssen weißlich und fest sein. Mit Salzkartoffeln und dem Fischsud servieren.
4	Essiggurken	
1	Zitrone	
½ Glas	Kapern, eingelegt	
4 EL	Ketchup oder Tomatenmark	
4	Butterflöckchen	
50 ml	Wasser oder Weißwein	