

STAND: JULI 2016

## Fischroulade in Senfsoße



### Zutaten

#### 1 Portion

150 g	Rotbarsch, frisch oder TK
5 g/ 1 gestr. TL	Butter
50 g	Lauchzwiebeln, küchenfertig
50 g	Karotten, küchenfertig
50 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
10 g/ 1 gestr. EL	Senf
3 g/ 1 gestr. TL	Mehl
20 ml/ 2 EL	Sahne, 30% Fett
	Salz, Pfeffer, Prise Zucker

### Zubereitung

Lauchzwiebeln in feine Ringe und Karotten in feine Würfel schneiden und in Butter dünsten. Das Rotbarschfilet würzen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Das Fischfilet aufrollen und in eine Auflaufform legen.

Die restlichen Zutaten miteinander verquirlen und über das Fischfilet gießen. In einem vorgeheizten Backofen bei ca. 160 °C für etwa 20-25 Minuten garen.

### Tipp

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln oder Reis.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie	551 kcal
Eiweiß	43,3 g
Kohlenhydrate	34,3 g
Fett	26,5 g