



ERLEBEN.
GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Gedünstete Limandesröllchen mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

600 g Limandes
200 g grüner Spargel
1 Zwiebel
100 ml Weißwein
100 ml Fischfond
200 ml Sahne
50 ml Milch
25 g Butter / 25 g Mehl
Salz, Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Spargel putzen und blanchieren. Limandesfilet ausbreiten und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und mit dem grünen Spargel füllen. Zwiebel würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Das Limandesröllchen dazu legen und mit Weißwein ablöschen. Sahne und Milch dazu geben. Das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen. Vorsichtig die Röllchen auf einer Servierplatte geben, abdecken und dann in den auf 70 °C vorgeheizten Backofen warm stellen. Aus der Butter

und dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit dem Sud ablöschen und einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Limetten-Schaumsauce

Zutaten:

100 ml Weißwein
100 ml Fischfond
100 ml Sahne
1 kl. Zwiebel
4 Limetten
Mondamin
Salz, Pfeffer, Zucker
Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Limetten abreiben und auspressen. Dann die Zwiebelwürfel anschwitzen und mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Ein wenig köcheln lassen damit der Fond einreduziert.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei