

# Das ultimative Sonntagsrezept: Seelachsrouladen



Alle Fotos:© Martin Bischoff

**Dem einen oder anderen rollen sich bei dem Gedanken an ein leckeres Fischgericht die Fussnägel hoch, wir rollen hier und heute mal den Fisch auf. Und zwar zu einer leckeren Seelachsroulade mit Rosmarinkartoffeln.**

Um dieses interessante Projekt anzugehen benötigen wir einige illustre Zutaten. Als da wären:

Seelachsfilets

Zitronensaft

Pfeffer

Salz

Salbei

Senf

Lauch

Oel

Durchwachsener Speck

Fleischbrühe

Für die Rosmarinkartoffeln:

Kartoffeln

Rosmarin

Gewürze je nach Gusto

Das Schwierige an diesem Rezept ist, dass der blöde Fisch sich vehement wehrt, sich aufrollen zu lassen. Da müssen wir ihn überlisten: (schon etwas abstrus - die Krönung der Schöpfung muss einen kalten Fisch überlisten ...) Wir schneiden ihn einfach horizontal in zwei Hälften. Dieses funktioniert einfacher, wenn man das Filet eine Weile ins Gefrierfach legt und ein wenig anfrieren lässt, dann wehrt sich das Opfer unter dem Skalpell nicht so sehr. Intelligentere Exemplare der Krönung besorgen sich natürlich gleich tiefgefrorenen Ictus und lassen ihn antauen.



nicht ganz einfach, deshalb machts die Stefi :-)

Wenn Stefi dann den Fisch gesäubert hat wird erst mal der Lauch in die Pfanne gegeben und ordentlich angebraten. Daran denken, ihn vorher in kleine Scheibchen zu schneiden, sonst ragen die Enden links und rechts aus der Pfanne heraus und werden nicht gar!



vorher ordentlich schnibbeln!

Während der Lauch schmurgelt können wir uns wieder um den Fisch kümmern. Der wird zunächst mit dem Zitronensaft bespritzt, gesalzt und gepfefft, dann mit dem gehackten Salbei bestreut. Eine der sechs Seiten des Fisches, am besten die grösste, wird mit Senf bestrichen. Dann kommt etwas von dem inzwischen fertig gesottenem Lauchzeugs da drauf, er wird, mit der Salbeiseite nach innen - wie ein Teppich mit einem Entführungsoffer drin - aufgerollt. Jetzt tarnen wir den Fisch für die Fischhasser mit einer Scheibe durchwachsenem Speck, mit dem wir die Rolle umhüllen wie Harry Potter sich mit seinem Tarnumhang. Das Ganze entweder festpieksen mit Zahnstochern, Rouladennadeln oder mit einem Faden Küchengarn umwickeln. Dann scharf anbraten, Brühe dazu und gut zehn Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.



Das Opfer im Teppich :-)



scharf anbraten ...



... und schmoren lassen

Jetzt aber ran an die Kartoffeln! Das ist ganz einfach ... die rohen Kartoffeln würfeln, in eine Schüssel rein und mit Oel beregnen. Danach mit beliebigen Gewürzen beschneien und ordentlich Rosmarin dazu. Umrühren - faule Menschen nehmen eine Tupperdose und schütteln - ab aufs Backblech und durchbacken. Bei 200 Grad etwa 20 Minuten.



Rosmarinblechkartoffeln

Und fertig ist das Sonntagsgericht!



Hmm, lecker