

# Flunder-Speckröllchen an Senfschaumsauce auf Risotto und Zucchettigemüse

---

## Rezept/ Zutaten

### Fisch

½ rote Peperoni  
1 Schalotte  
¼ Bund Thymian  
Olivenöl  
1 dl Noilly Prat  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
4 Flunderfilets  
1 EL Zitronensaft  
8 Tranchen Bratspeck

### Senfschaum

1 dl Fischfond  
1 TL Zitronensaft  
1,5 dl Rahm  
Salz  
Wenig Cayennepfeffer  
1 EL Dijon-Senf

### Risotto

1,5 l Rinderbouillon (selbstgemacht)  
1-2 dl Weisswein  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
250 g Carnaroli-Reis  
2 Lorbeerblätter  
45 g Butter  
80 g frisch geriebener Parmesan

### Gemüse

2 gelbe Zucchini  
2 grüne Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl

### Garnitur

8 Jakobsmuscheln  
16 Pfifferlinge  
Kochbutter  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Vanilleschote

## Zubereitung

### Fisch

Peperoni waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schlotte darin andünsten. Peperonistreifen beifügen und kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Thymian beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf grossem Feuer kochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

Die Fischfilets kurz abspülen, trockentupfen, dann mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets der Länge nach halbieren. 1 Bratspecktranche auslegen. 1 Flunderfilethälfte drauf geben und mit etwas Peperonimasse belegen. Fisch einrollen, dann mit Bratspecktranche umwickeln. Restliche Filets auf die gleiche Weise bearbeiten. Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen und die Fischröllchen rundherum ca. 5 Min. anbraten. Sofort auf die Platte geben und die Röllchen im 80 Grad heißen Ofen 15 Minuten nachgaren lassen.

### **Senfschaum**

Fischfond sowie Zitronensaft aufkochen. Den Rahm beifügen und die Sauce kochen lassen, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Sauce vom Feuer nehmen, Senf beifügen und Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen.

### **Risotto**

Bouillon erhitzen, Zwiebel fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Reis beifügen und diesen glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen und diesen unter Rühren einkochen lassen. Lorbeerblätter begeben. 1 Kelle Bouillon begeben und unter ständigemiterrühren kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Dieses Ritual so lange wiederholen (ca. 20-30 Min.) bis der Reis gar ist. Pfanne vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unter kräftigem Rühren vermischen.

### **Gemüse**

Zucchini waschen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe mit der Hand andrücken und dem Öl begeben. Nun die Zucchini begeben und diese so lange braten bis sie noch Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Garnitur**

Pfifferlinge putzen und in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jakobsmuscheln waschen und trockentupfen und in Öl braten bis sie noch glasig sind. Während des Bratens die in der Mitte halbierte Vanilleschote begeben. Am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.