

**Kevin von Holt**  
**Roulade vom Zander mit grünem Spargel****Dienstag, 28. Mai 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Asia & Weltküche

**Zutaten**

1	Bio-Zitrone
4	Zanderfilets ohne Haut (á ca. 200 g)
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	grüne Spargelstangen
4	Nori-Blätter (für Sushi)
300 g	Langkornreis
1	Zwiebel
2 EL	Butter
400 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Msp.	Safranfäden

**Zubereitung**

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen.
2. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.
3. Die Filets zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder 2 Lagen Frischhaltefolie vorsichtig und gleichmäßig plattieren.
4. Dann die Folie entfernen und die schmalere Schwanzstücke abschneiden. Diese Fischabschnitte mit gut gekühlter Sahne, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben. Etwas Zitronenschale darüber reiben und alles kurz zu einer feinen Farce pürieren.
5. Die Farce und die Fischfilets nochmals kurz kaltstellen.
6. Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden abschneiden.
7. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Spargelstangen 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, die Spargelköpfe abschneiden und beiseitestellen.
8. Jeweils 3 Spargelstangen fest in ein Noriblatt einwickeln.
9. Hitzestabile Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Darauf nebeneinander die plattierten Fischfilets auslegen und mit der Farce gleichmäßig bestreichen.
10. Die Spargelpäckchen mittig, als Kern, auflegen und alles mit Hilfe der Folie straff aufwickeln und die Seiten gut verschließen.
11. In einem Bräter mit passendem Dampfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Zanderroulade in den Dampfeinsatz legen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
13. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
14. Von der Zitrone noch etwas Schale abreiben und ca. 10 ml Saft auspressen.
15. In einem Topf Butter schmelzen und die fein geschnittene Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann den Reis zugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen.
16. Zitronenabrieb zugeben und mit der Brühe ablöschen.
17. Safranfäden einrühren und den Reis ca. 15 Minuten bei geringer Hitze gar köcheln lassen. Bei Bedarf noch weitere 50 -100 ml Wasser während des Garens zugeben.
18. Den Reis mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Die gegarte Roulade vorsichtig aus der Folie wickeln, dann in Scheiben schneiden. Zanderroulade und Safranreis auf Teller verteilen. Mit den Spargelspitzen garnieren und anrichten.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ

62 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 20 g Fett