

Fischröllchen auf Balsamico-Linsen (4 Personen)

1 dl Balsamico, rot	Balsamico in einer Pfanne auf die Hälfte einkochen lassen.
150 g Beluga-Linsen oder andere Sorten	Linse in wenig Wasser separat garen (ohne Salz). Wasser abschütten, die Linse abtropfen lassen.
½ EL Olivenöl 1 Schalotte 1 Knoblauchzehe 6 EL Weisswein wenig Kreuzkümmel	Öl in die Pfanne geben, gehackte Schalotte, Knoblauch andämpfen., Weisswein zugeben, ca. 5 Min. garen.
	Linse in die Pfanne geben und vor dem Servieren erhitzen. Mit dem eingekochten Balsamico aromatisieren.
4-8 Fischfilets (ca. 400 g) (Zander, Felchen, Rotzunge) Zitronensaft, Salz	Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Kurz marinieren lassen.
1-2 Schalotten, gehackt	Butter schmelzen, Schalotten andämpfen.
2 EL gehackte Kräuter	Die Fischfilets mit Schalotten und Kräuter füllen, aufrollen.
1 EL Olivenöl oder 1 Kuchenblech	Eine Gratinform mit Olivenöl ausstreichen. Fischröllchen In die Gratinform legen.
	Im vorgeheizten Ofen bei 180-200 Grad während 10-15 Min. garen. (Ofenmitte)
einige Cherrytomaten	Garnitur Mit Tomaten garnieren.

Tipp

Linse können durch ein Risotto ersetzt werden.