



Forellen-Mangold Rouladen

4 Zutaten für ein leckeres Fischgericht?

Klar!

Einfach und gut: Los geht's!

Den Ofen auf 200°C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Als erstes den Mangold waschen, anschließend den Stiel abschneiden. Die Stiele in ca. 1 cm Dicke Stückchen schneiden und in eine Ofenform legen.

Als zweites geht's um den Fisch. Auspacken, kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Anschließend in 8 Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Saft und Schale der halben Zitrone würzen.

Dann wird auch schon der Fisch in den Mangold gerollt. Dazu einfach ein Blatt Mangold auslegen, das Filet in das untere Drittel legen. Das Mangoldblatt von unten einschlagen, anschließend die Seiten einklappen und weiterrollen.

Die Rouladen kannst du dann auf den Mangold in die Form stapeln.

Die Butter in einem kleinen Topf oder Pfanne schmelzen, die andere Hälfte der Zitrone (Saft und Schale) dazugeben.

Die Zitronenbutter über die Rouladen geben und dann für 30 Minuten ab in den Ofen.

Viel Spaß beim nachkochen und guten Appetit.

Du brauchst (für 4 Portionen)

400g Forellenfilet
8 Blätter Mangold
1 Zitrone
150g Butter
Salz & Pfeffer

+ Beilage nach deiner Wahl (z. B. Kartoffeln, -brei, Reis, Nudeln, ...)