

## Fischröllchen mit Couscous-Gemüse-Füllung

Menge für 4 Personen

### Füllung:

H	100	g	Couscous	in eine Schüssel geben
F	2	dl	Gemüsebrühe	in einer Pfanne aufkochen
E	75	g	Karotten in feinste Streifen	
E	75	g	Chinakohl in feinste Streifen	
M	1	Spur	Muskat	
W	1	Prise	Salz	beigeben und bei reduzierter Hitze ca. 4 Min. köcheln.
H			über den Couscous	gießen und mindestens 5 Min. quellen lassen.
F	1	Spur	Bockshornklee	
E	1		kleines Ei verklopft	
M	1	Bund	Schnittlauch fein geschnitten	
M	1	EL	Dill fein geschnitten	
W	½	TL	Salz	
H	1	EL	Zitronensaft und wenig abgeriebene Schale	alles zum Couscous geben und gut mischen.

### Fischröllchen:

W	8	Stk.	Fischfilets z.B Scholle, Forelle, Egli (ca. 600 g)	Filets mit der Hautseite nach oben Auf eine Platte legen
M			etwas Pfeffer aus der Mühle	
W			Salz	Filets würzen
H			Couscousfüllung	darauf verteilen, leicht andrücken und aufrollen. In eine eingefettete Form legen.
H	½	dl	Weisswein	
F	1 ½	dl	Gemüsebrühe warm	dazugießen
E	3	EL	Brösel	
E			wenig Olivenöl	auf den Röllchen verteilen, Form mit Alufolie bedecken.

12 Minuten in der Mitte des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens dämpfen.  
Alufolie entfernen und ca. 5 Minuten gratinieren.