

Seezungenröllchen mit Spinat-Hollandaise

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 3 Portionen

- 750 g kleine Kartoffeln
- Jodsalz
- 450 g Seezungenfilets
- 100 g Frischkäse 0,2 % Fett
- 1/2 Bund Basilikum
- 50 g Spinatblätter
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Sauce nach Art Hollandaise fettarm
- 1-2 EL Walnuss- oder Haselnussöl
- Pfeffer frisch gemahlen
- 20 g Haselnußblättchen

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1887 kJ
Energie (Kilokalorien):	451 kcal
Fett:	15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,5 g
Kohlenhydrate:	39 g
davon Zucker:	4,4 g
Ballaststoffe:	3,3 g
Eiweiß:	37 g
Salz:	1,1 g

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser 15 - 20 Minuten garen. Anschließend abgießen.

2. Seezungenfilets der Länge nach halbieren und mit wenig Salz würzen. Die Filets mit Frischkäse bestreichen.

3. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter auf den Filets verteilen. Fischfilets nach Belieben mit Pfeffer bestreuen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden oder mit einem Holzspießchen fixieren.

4. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen. Seezungenröllchen in einem Dämpfeinsatz oder ein

hitzebeständiges Küchensieb geben und über dem Dampf ca. 10 Minuten garen.

5. Den Spinat putzen, waschen und fein hacken. Beutelinhalt KNORR Feinschmecker Sauce nach Art Hollandaise fettarm in 1/4 l (250 ml) kaltes Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen, dann den Spinat zugeben. Unter Rühren bei schwacher Hitze 2 - 3 Minuten kochen. Die Hollandaise mit einem Stabmixer pürieren.

6. Öl in einer Pfanne erhitzen, Haselnussblättchen und Kartoffeln zugeben und darin schwenken. Kartoffeln und Seezungenröllchen auf einem Teller anrichten, etwas Sauce darübergeben, den Rest extra servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Frisches Fischfilet nicht lange in der Verpackung lassen. Lieber bis zum Gebrauch in eine Glas- oder Porzellanschüssel legen, mit einer Folie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen