

Informationen zur Sendung vom 07.02.2023

Knusprige Gemüserolle mit Lachs oder Crevetten

Von Ulla Scholz

Zutaten

½ Päckchen Strudelteig	Nach Gusto	Außerdem
250 g Wirsing		
200 g Karotten	200 g Lachs und / oder	300 g Babyspinat
100 g Mungo-Bohnensprossen	250 g Bio-Garnelen	1 EL Butter
80 g Butter	4 – 5 EL Olivenöl	Salz
Paprika-Pulver	1 – 2 Knoblauchzehen	Pfeffer
Salz	Salz	Muskat
Pfeffer	Pfeffer	

Zubereitung

Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen, anschließend in Späne hobeln. Das Gemüse würzen, dann nacheinander anbraten. Zu den Karotten nach wenigen Minuten die Sprossen geben und ebenso kurz anschwitzen. Das Gemüse nach dem Braten zum Auskühlen auf einem Blech oder einer Platte ausbreiten. Wird das Gericht rein vegetarisch und ohne Fisch zubereitet, schmeckt es kräftiger, wenn noch etwas gehackter Knoblauch mit angebraten wird.

Für Crevetten, die einzelnen Exemplare auftauen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben teilen. In einer Pfanne die Crevetten von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Zuletzt den Knoblauch zugeben, alles salzen und die Pfanne zur Seite ziehen. In der Nachwärme ziehen lassen – so schmeckt später nichts trocken.

Für die Füllung mit Lachs den Fisch in eineinhalb Zentimeter große Würfel teilen. Die Butter in einem Topf erwärmen, bis sie leicht schmilzt. Ein Teigblatt komplett mit flüssiger Butter einpinseln, in die Mitte etwas Gemüsefüllung platzieren und einige Lachswürfel auflegen. Alles zu einem Päckchen falten und auf ein Backblech geben. Jede Rolle abermals kräftig buttern und auf mittlerem Einschub bei 180 Grad circa 25 Minuten bräunen.

Den Spinat waschen und kurz in Butter schwenken. Mit Salz und Muskat würzen. Vor dem Anrichten in einem Sieb kurz abtropfen lassen, damit sich keine Pfützen bilden, die das Gebäck später auf dem Teller aufweichen.

Anrichten

Auf jede Portion einen Löffel Spinat geben und die Teigtasche anlegen.

Wer das Gericht mit Crevetten essen möchte, legt diese neben oder auf den Spinat.

Informationen zur Sendung vom 07.02.2023

Knusprige Gemüserolle mit Lachs oder Crevetten

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Die gute Nachricht ist, dass die Butter wieder preiswerter geworden ist. Davon benötigen wir fast ein Drittel Päckchen. Der Filo-Teig – das ½ Paket zu 1,15 Euro – sollte tüchtig mit Butter eingepinselt werden, damit das Gebäck schön aromatisch und knusprig wird. Sollten Sie keinen Fisch mögen, dann bleiben die Gebäckrollen rein vegetarisch. Das wird dann eine sehr kostengünstigste Mahlzeit. Das 100-Gramm-Päckchen Mungo-Bohnen-Sprossen liegt bei 1,49 Euro. Karotten und Wirsing fließen mit kleinsten Beträgen in die Rechnung ein. Für 300 g Babyspinat, wobei kein Putzabfall anfällt, habe ich 2,50 Euro bezahlt. Alles zusammen liegt für 4 Portionen – rein vegetarisch – bei circa 7,00 Euro. **Das macht pro Portion 1.75 Euro.**

Kommt Fisch dazu, kosten 250 g Tiefkühl-Bio-Lachs beim Discounter circa 6,99 Euro. Die Garnelen sind ähnlich teurer. Wenn das Gericht im Budget von maximal 2,50 Euro bleiben soll, muss man jeweils die Menge halbieren und sich für Fisch oder Garnelen entscheiden. Sicherlich gibt es auch noch preiswertere Produkte. Aber gerade bei Fisch und Garnelen sollten wir auf die Qualität achten oder ansonsten besser verzichten.

Mit 125 g Lachs zum Füllen von vier Rollen kommt der Portionspreis von 2,50 Euro genau hin.

Werden 250 g Fisch in die Rollen gefüllt oder 250 g Crevetten zu den vier Tellern gereicht, dann sind es 3,40 Euro pro Portion.

Aber keine Sorge, dass es mit wenig Fisch nicht schmecken könnte. Wenn das Gemüse kräftig angebraten und gewürzt ist, werden die Rollen ebenso köstlich und schmecken möglicherweise sogar all den Menschen, die nicht ausgesprochen gerne Fisch essen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!