

## Rollmops von der Seeforelle

### Zutaten:

4 Seeforellen-Filets (à ca. 200-250 g), Salz, Pfeffer, Chilipulver, 250 g junger Blattspinat, Pflanzenöl zum Braten

1. Fischfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer von der schmalen Seite aus die Haut nach und nach vorsichtig ablösen, indem man vorsichtig auf der Haut entlang schneidet (die Haut wird später noch gebraucht). Dann die Filets zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht flach klopfen, salzen, pfeffern und mit 1-2 Prisen Chilipulver würzen.
2. Blattspinat putzen, waschen, trocken schleudern und gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Filets von den schmalen Enden her wie Rouladen fest aufrollen, dann die vorher abgelöste Fischhaut vorsichtig um die Rollen wickeln, alle mit Küchengarn gut zusammenbinden.
3. Backofen auf 140 C vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischröllchen darin bei mittlerer Hitze auf der Nahtseite 2-3 Minuten anbraten. Die angebratenen Fischrouladen in eine feuerfeste, eingeölte Form legen und im vorheizten Backofen ca. 10 Minuten garen. Fischröllchen mit glasiertem Spargel oder Salzzitronenrisotto anrichten und gleich servieren.