

Forellen-Röllchen mit Papaya und Ziegenkäse, gebacken in grünem Reis

Zutaten für 4 Personen

2 Stck frische Forellen
(z. B. von Baumüller)
100g Ziegenfrischkäse
1 Stck Papaya
100g grünen Reis (Asia-Shop)
1 Stck Ei (trennen, wir benötigen
nur das Eiweiß)
100g Mehl
Salz, Sechuan-Pfeffer Erdnussöl
2 Stck Karotten
1 Stange Lauch (Porree)
100g Sojasprossen
100g grüner Rettich
Sojasauce, Sweet Chili Sauce
Koriander (frisch und gemahlen)
Pfeffer, Sesamöl, Kardamon

Zubereitung:

Die Forellen filieren und entgräten. Mit einem scharfen Messer die Haut vom Fleisch befreien und diese ganz von Fleischresten befreien. Im Ofen bei 100 °C trocknen.

Die Filets leicht klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ziegenkäse belegen. Die Papaya schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben gleichmäßig auf dem Käse verteilen und die Forelle dann zu einem Röllchen aufrollen.

Zum Panieren die Röllchen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Eiweiß und anschließend in grünem Reis wenden. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und die Röllchen in reichlich Öl ringsum goldbraun backen.

Das Gemüse in feine Julienne-Streifen schneiden. In einer Pfanne (oder besser noch im Wok) etwas Sesamöl erhitzen und die Gemüsestreifen zusammen mit den Sprossen kurz schwenken.

Abschmecken und knackig auf heißen Tellern anrichten. Sesam in die Pfanne geben und goldbraun anrösten, etwas Sojasauce angießen und einkochen. Hierzu etwas Sweet Chili Sauce und frischen Koriander geben. Kurz aufkochen und als Sauce um das Gemüse anrichten. Die Röllchen halbieren und auf das Gemüse setzen. Mit Kresse und falls gewünscht mit etwas Kräuteröl garnieren.