



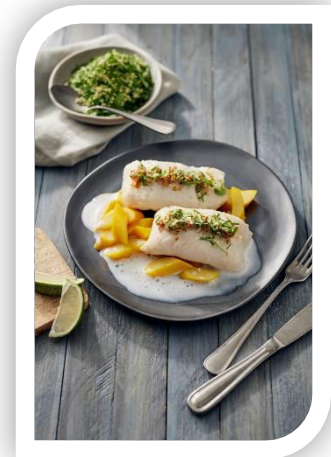
Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# FISCHROULADE an Pastinake und Taboulé

---

## Zutaten für 4 Personen:

8 Fischrouladen (ca. 145g pro Stück)  
800 g Pastinaken  
20 g Kurkuma gemahlen  
25 g Salz  
250 g Bulgur  
120 g Blattpetersilie  
60 g Minze  
350 g Gemüsebrühe  
150 g Erdnüsse geröstet  
200g Weißwein  
200 g Sahne zum Kochen  
6 g Salz  
3 g Pfeffer



## Zubereitung:

1. Rouladen auf ein Blech mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 85°C für 15 Minuten garen.
2. Pastinake schälen und längs halbieren. In einen Vakuumbbeutel legen. Kurkuma und Salz in einer Schüssel in Wasser auflösen und zu den Pastinaken geben. Ca. 2 Stunden ziehen lassen und die Pastinake bei 120 C im Wasserdampf oder ausgepackt mit der Flüssigkeit in einem Topf garen.
3. Für den Taboulé den Bulgur in eine tiefe Schüssel geben und mit reichlich heißer Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt quellen lassen. Abkühlen lassen. Blattpetersilie und frische Minze fein hacken und zugeben. Erdnüsse in einer Pfanne rösten, grob hacken. Einen Teil zurückhalten, um die Roulade zu garnieren, den Rest zum Bulgur geben.
4. Weißwein aufkochen und leicht einkochen lassen. Mit der Sahne ablöschen und zusammen einmal aufwallen lassen. Temperatur reduzieren und nach Belieben mit Saucenbinder andicken. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die Pastinake in Rauten schneiden. Die Fischrouladen auf den Pastinaken anrichten und mit gehackten Nüssen und Kräutern garnieren. Die Sahneseauce um das Gericht herum arrangieren.



**Zubereitungszeit:** 45 Min. (ohne Vakuumierzeit)

**Nährwerte:**

Energie: 920 kcal/ 3860 kJ

Eiweiß: 62 g

Fett: 35 g

Kohlenhydrate: 78 g