

Gerollte Pangasiusfilet an Radieschengrünsauce und glasierten Radieschen

„From leave to root“ erlebt einen regelrechten Boom momentan und tatsächlich kann man so manches Essen, was bisher auf dem Kompost gelandet ist.

Zutaten für 4 Personen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit: ca. 20 Minuten

2 Bund Radieschen mit schönem Blattgrün
50 g weiche Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle
½ BIO Zitrone, nur abgeriebene Schale
1 Bund Schnittlauch
6 Filet Pangasiusfilet
2 dl Noilly Prat
2 dl Weisswein
2 Schalotten
2 EL Butter
1 Becher Crème fraîche
4 dl Gemüsebouillon
1 EL Zucker
2 EL Sherry



Die Radieschen vom Blattgrün trennen. Die Blätter kalt abspülen und ausschütteln. 12 Blätter beiseitelegen für die Füllung, die restlichen sowie der Schnittlauch fein schneiden.

Die Fischfilet der Länge nach halbieren, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit den 12 Radieschenblättern belegen. Die Fischfilets aufrollen und mit einem Zahnstocher quer zum Röllchen durchstechen, damit das Röllchen fixiert ist. In einer Bratpfanne 1 EL Butter erwärmen (nicht zu heiss), die Röllchen hineinstellen und beidseitig mit leichter Bräunung kurz anbraten. Mit Noilly Prat und Weisswein umgiessen. Mit einem Deckel verschliessen und 12 Minuten garen lassen.

Inzwischen die Radieschen vom Wurzelwerk befreien und vierteln. In aufgekochtem Gemüsebouillon 10 Minuten garen.

Inzwischen die Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne die Butter erwärmen und die Schalotten darin anschwitzen. Crème fraîche dazugeben.

Die Bouillon von den Radieschen abgiessen. Zucker und Sherry über die Radieschen geben und gut umrühren.

Sobald der Fisch gar ist, die Flüssigkeit zur Sauce giessen. Den Fisch in der Pfanne warm halten. 60 g Butter, die geschnittenen Radieschenblätter und den Schnittlauch zur Sauce geben. Mit dem Stabmixer gut durch mixen. Abschmecken.

Etwas Sauce auf den Tellern verteilen, die Fischröllchen darauf setzen und die Radieschen danebenlegen. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Weintipp: Dazu passt ein trockener Weisswein, auch mit leichtem Holzfassausbau möglich, wenn die Frucht gut erhalten ist.

Aus unserem Sortiment:

Regaleali bianco, Sizilien

Pinot Grigio Garganega, Lenotti, Veneto

Anker Cuvée weiss, Weingut Hämmerli