

Matjesröllchen auf geschmortem Fenchel-Gurkensalat



Zutaten für 1 Portion

- 1 Birne
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL frischer geriebener Meerrettich
- 1 EL Saure Sahne
- 1 TL frische gehackte Petersilie
- 4 Matjesfilets
- 1 Fenchelknolle
- 1/2 Gurke
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml trockener Weißwein
- Meersalz
- Pfeffer, rosa
- Petersilie und Sprossen (entspr. EP) zum Bestreuen

Zubereitung

Birne schälen, entkernen und eine Hälfte fein würfeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Meerrettich mit Saurer Sahne, Birnenstücken und Petersilie mischen. Matjesfilets damit bestreichen, aufrollen und zustecken. Die zweite Birnenhälfte in Spalten schneiden. Fenchel waschen, Fenchelgrün entfernen und fein hacken. Fenchelknolle von dem harten Strunk befreien, äußere Blätter entfernen und Knolle in Streifen schneiden. Fenchel in kochendem Salzwasser ca.

8 Minuten garen, abtropfen lassen. Gurke streifig schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Gurke darin kurz andünsten und mit Weißwein und restlichem Zitronensaft ablöschen. Fenchel und Birnenspalten zugeben, kurz erhitzen, Fenchelgrün unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel-Gurken-Salat auf Teller geben, mit Petersilie und Sprossen bestreuen und Matjesröllchen darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Fenchel – Heilsames Gemüse

Bereits in frühen Hochkulturen Chinas und Ägyptens wurde der Fenchel als Gemüse und als Heilpflanze geschätzt. Fenchelgemüse ist dem medizinisch genutzten Fenchelsamen in seiner Wirkung nah verwandt. Es ist außerordentlich gesund, leicht verdaulich, ist mild abführend, und wirkt beruhigend auf Magen und Darm. Mit nur 24 Kalorien pro 100 Gramm ist er reich an Betakarotin, Vitamin C, Calcium und Eisen. Fenchel kann sowohl roh als auch gekocht gegessen werden.

