Fisch

Steirische Frühlingsrolle

Vorspeise
Rezeptart

50 Minuten
Zubereitung

mittel
Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

Frühlingsrollen
4 Blatt Reispapier (22 cm Durchmesser)
½ Stk. Zwiebel (circa 30 g)
1 kleine Knoblauchzehe
2 Msp. Zitronengraspulver
2 Msp. Ingwerpulver
1 EL Erdnussöl zum Anbraten
100 g Pilze (zB Kräuterseitlinge oder Braune Champignons)
1 Stk. Jungzwiebel (groß)
60 g Karotten
100 g Forellen- oder Saiblingsfilet
Glasnudeln (eine Einheit bzw. ein Bund getrocknete Ware)
Sojasoße
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Tasse Kresse
etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)

Panade
1 Ei
40 g Steirische Kürbiskerne, fein gerieben
20 g Semmelbrösel
Erdnussöl zum Frittieren

Marinierter Salat
10 ml Rotwein
10 ml Balsamico
½ TL Senf
½ TL Ketchup
20 ml Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Salz
Pfeffer
1 Pkg. Rucola oder Vogerlsalat

Zubereitung

Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Ingwer- und Zitronengraspulver in einer großen (Wok-) Pfanne mit etwas Öl andünsten.
Karotten nach Bedarf schälen und in dünne Halbmonde schneiden. Pilze und Jungzwiebel klein schneiden und mit den Karotten in die Pfanne zugeben. Alles gemeinsam kurz garen bis die Karotten weich aber noch bissfest sind (max. 10 Minuten).
In der Zwischenzeit die Glasnudeln in heißem Wasser einige Minuten einweichen bis sie weich (aber nicht schlabbrig) sind, anschließend abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
Das Fischfilet entgräten, in dünne Streifen schneiden und gemeinsam mit Glasnudeln in die Pfanne zugeben und kurz erhitzen. Fülle mit Salz, Pfeffer, geschnittener Kresse, etwas Sojasoße und Zitronenschale würzen und gut abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Marinade vorbereiten: Zuerst Rotwein mit Balsamico-Essig, Senf und Ketchup verrühren. Erst dann das Kürbiskernöl unter ständigem Rühren beigeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen und trocken schleudern bzw. gut abtropfen lassen.
Für die Panade die Kürbiskerne schroten und mit Semmelbrösel mischen. Erdnussöl in einer tieferen Pfanne zum Frittieren erhitzen.

Wasser erhitzen, in eine Arbeitsschüssel füllen, ein Reispapierblatt nach dem anderen darin erweichen (geht bei heißem Wasser in wenigen Sekunden) und auf einer saubere Arbeitsfläche einzeln auflegen. ACHTUNG: Reispapier hat eine raue und eine glattere Seite – die raue Seite sollte beim Befüllen nach oben aufliegen, am besten schon vor dem Einweichen darauf achten.
Die leicht ausgekühlte Fülle diagonal auf die Mitte der ausgelegten Reisblätter geben und vorsichtig so zu einer eher dichten Rolle formen, dass die Fülle beim anschließenden Panieren nicht rausfallen kann.
Dann die Frühlingsrollen mit verquirltem Ei und dem Kürbiskern-Semmelbröselgemisch panieren und im heißen Erdnussöl vorsichtig frittieren. Die fertigen noch heißen Rollen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen

Salat marinieren, auf Teller anrichten und je zwei Hälfen einer Frühlingsrolle daraufsetzen. Zusätzlich kann mit einigen Tropfen Steirischem Kürbiskernöl g.g.A. garniert werden.

Tipp: Selbstgemachte Kartoffelchips und Kirschparadeiser ergänzen dieses Gericht hervorragend.

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch