

# Schollenröllchen auf Linsensalat

## Zutaten:

für 4 Personen

120g kleine schwarze Puy-Linsen  
ersatzweise kleine braune  
Linsen, 1 Tag vorher in Wasser  
einweichen)  
1 kleiner Zweig Thymian  
4 kleine frische Tomaten  
ersatzweise eingelegte aus dem  
Glas  
2 weiße Zwiebeln  
1 Bund oder 1 Töpfchen Basilikum  
6 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
8 Schollenfilets insgesamt 600g  
2 Tomaten  
3 Esslöffel Rotweinessig

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort  
stehen. Kochen sie das Rezept  
nach, fotografieren sie es und  
schicken das Bild an  
[fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das  
Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit 350 ml Wasser und dem Thymianzweig zum Kochen bringen, bei sanfter Hitze in 30 Minuten garen und beiseite stellen.
2. Die Tomatenpaprika halbieren, Stiele und das Kerngehäuse herauslösen. Die Schoten ausspülen, in feine Würfelchen schneiden. Zwiebeln schälen und ebenso klein würfeln. Die Hälfte der Basilikumblättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
3. 2 El. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Wenden bei sanfter Hitze 2 Minuten schmoren, leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Filets kurz abspülen, zwischen Küchenpapier trocknen und von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.
4. Auf jedes Schollenfilet etwas von der Gemüse-Füllung und darauf einige Basilikumstreifen geben, dann einrollen und die Enden mit Holzstäbchen befestigen. 2 El. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Röllchen hineinlegen und bei Mittelhitze von allen Seiten leicht anbraten. Vorsicht beim Wenden, der Fisch ist sehr zart und zerfällt leicht.
5. Anschließend 50 ml Wasser angießen, eventuell übrig gebliebene Füllung dazugeben und die Röllchen zugedeckt 5-6 Minuten dünsten. Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und in ein Schüsselchen geben.
6. Die Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze herausschneiden und die Kerne mit einem Teelöffel ausschaben. Tomaten in kleine Würfel schneiden, zu den Linsen geben. Den Salat mit 2 El. Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Basilikum grob hacken und untermischen. Auf jeden Teller etwas Linsensalat geben und die Schollenröllchen darauf anrichten.  
Dazu Weißbrot und einen trockenen Weißwein.

**Die Kochrezeptesammlung von [www.dstumpf.de](http://www.dstumpf.de)**