



## Fisch-Kräuterroulade mit Dill-Rahm-Sauce

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger aus  
Schlatt

### Fisch-Kräuterroulade

**Zutaten:** 4 Fischfilets, 1 Karotte, 1 gelbe Rübe, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, 3 ToastbrotscHEIBEN, 1/8 l Obers, Dill, ca. 8 blanchierte Krautblätter

**Zubereitung:** Die 4 Fischfilets rechteckig zuschneiden. Aus den Abschnitten mit Gewürzen und Toastbrot eine Farce herstellen. Dazu die Masse entweder fein cuttern oder faschieren.

Auf ein Krautblatt etwas Farce streichen, die in Scheiben geschnittene Karotte und gelbe Rübe auflegen. Die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und darauflegen und mit der restlichen Farce bestreichen. Fest einrollen und in Folie ca. 10 – 12 Min. pochieren (= Garziehen in heißem, aber nicht kochendem Wasser bei etwa 65 °C bis 75 °C).

### Dill – Rahmsoße

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 1 EL Butter, etwas Gemüsesuppe oder Fischfond, 1/8 l Obers, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackten Dill

**Zubereitung:** Die feingeschnittene Zwiebel in Butter leicht anschwitzen. Mit Suppe ablöschen und mit dem Obers aufkochen. Gut einkochen lassen, mit Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den gehackten Dill untermischen.

**Tipp:** Erdäpfel als Beilage harmonieren herrlich mit diesem leichten Gericht.

Gutes Gelingen wünschen:



## Einkaufsadressen:

### Hier gibt's Fisch

Familie Köttl	Redl 8	4872 Neukirchen	07682/7203
Familie Scheichl	Jeritzastraße 90	4866 Unterach	07665/ 8336

### Hier gibt's Milchprodukte, Käse Kuh\*, Schaf\*\*, Ziege\*

Familie Grabner*	Laiter 4	4894 Oberhofen	06213/8380
Familie Innerlohninger*	Radau 11	4882 Oberwang	06233/ 8308
Familie Mayr*	Reichholz 20	4852 Weyregg	07664/3122
Familie Preuner*	Halt 2	4873 Frankenburg	07683/8663
Familie Rosner***	Katterlohen 4	4880 Berg	07667/ 80 49
Familie Spitzer**	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/ 8376
Familie Strobl*	Achenstraße 5	5310 Mondsee	06232/ 42 23
Familie Wiener*	Hötzing 2	4870 Vöcklamarkt	07682/6596

### Hier gibt's Erdäpfel

Familie Ammer	Glatzing 2	4690 Rüstorf	(07673) 2354
Familie Friedl	Engelsheim 10	4841 Ungenach	(07672) 8200
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	(07662) 2106
Familie Niedermaier	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	(07673) 2484
Familie Ranseder	Steinbach 6	4861 Schörfling	(07662) 2010
Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673) 7446

### Hier gibt's Gemüse\* und Kräuter\*\*

Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/2910
Familie Lohninger **	Truchtlingen 3	4890 Weißenkirchen	07684/ 8272
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84

Homepage der Direktvermarkter: [www.gutesvombauernhof.at](http://www.gutesvombauernhof.at), [www.genussland.at](http://www.genussland.at)

Kostenlose Rezeptheft und Lebensmittelinfo: [www.ama-marketing.at](http://www.ama-marketing.at)

### Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt <b>MONDSEE</b>	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt <b>REGAU</b>	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt <b>SCHWANENSTADT</b>	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Gutes Gelingen wünschen:

