



Fisch Rezepte

Scholle im Speck mit Reis

(Zutaten für 4 Personen)

für die Schollenfilets:

4 Schollenfilets (küchenfertig)

1 unbehandelte Zitrone

Salz, Pfeffer, Weizenmehl

2 EL Olivenöl, Zitronensaft

ca. 200 g magere, durchwachsene Speckscheiben

für den Reis:

400 g Basmatireis, Salz, Wasser

Zubereitung

1. *den Reis zubereiten:*
2. Einen Topf mit Wasser füllen, salzen und das Wasser aufkochen lassen.
3. Nun den Basmatireis in das kochende Wasser geben und bei ständigem Rühren 6-8 Minuten kochen.
4. Jetzt den Reis durch ein Sieb schütten.
5. Den Topf zum Teil (3-4 cm) mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
6. Jetzt das Sieb mit dem Reis in den Topf einhängen und mit einem Deckel abdecken.
7. Jetzt die Temperatur auf eine niedrige Stufe reduzieren und den Reis ca. 10 Minuten Dämpfen.
8. *die Schollenfilets zubereiten:*
9. Die Schollenfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
10. Die Filets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Filets nun in Weizenmehl wenden.
12. Die 2 EL Olivenöl in eine Pfanne gießen und erhitzen.
13. Nun die Speckscheiben in dem heißen Öl anbraten und die Schollenfilets dazugeben.
14. Die Filets auf beiden Seiten ca. 6 Minuten goldgelb braten.
15. Die fertigen Schollenfilets auf warmen Tellern anrichten, mit den Speckscheiben belegen und mit Zitronenscheiben garnieren.
16. Zusammen mit dem Reis servieren.

Hinweis:

Die *Scholle*, auch "Goldbutt" genannt, besitzt ein festes, weißes Fleisch mit einem kräftigen Geschmack. Die *Scholle* eignet sich zum Braten, Grillen oder im Ofen garen. Man kann Sie jedoch auch pochieren. *Schollen* sollte man am besten im Juli kaufen, wenn sie sich vom Laichen wieder erholt haben.