



Fisch Rezepte

Scholle mit Erbsenpüree und Mandeln

(Zutaten für 4 Personen)

für die Schollenfilets:

4 Schollenfilets (küchenfertig) à 150-200 g
1/2 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer, Weizenmehl
2 EL Olivenöl, 40 g Butter, 150 g Mandelblättchen

für den Reis:

400 g Basmatireis, Salz, Wasser

für das Erbsenpüree:

150 ml Wasser, 300 g grüne Erbsen
1 Prise Zucker, 1 TL Sonnenblumenöl, Salz

Zubereitung

1. **die Schollenfilets zubereiten:**
2. Die Schollenfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
3. Die Filets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Filets nun in Weizenmehl wenden.
5. Die 2 EL Olivenöl in eine Pfanne gießen und erhitzen.
6. Die Schollenfilets auf beiden Seiten bei niedriger Hitze ca. 6 Minuten goldgelb braten.
7. Filets nach dem Braten im Backofen warm stellen.
8. **das Erbsenpüree zubereiten:**
9. 150 ml Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
10. Die Erbsen und 1 Prise Zucker in das kochende Wasser geben, 2-3 Minuten kochen lassen und danach bei ca. 90-95 Grad 5 Minuten schonend Garen.
11. Danach die Erbsen mit einem Stabmixer pürieren und mit dem Sonnenblumenöl gut vermischen. Mit Salz abschmecken.
12. **den Reis zubereiten:**
13. Einen Topf mit Wasser füllen, salzen und das Wasser aufkochen lassen.
14. Nun den Basmatireis in das kochende Wasser geben und bei ständigem Rühren 6-8 Minuten kochen.
15. Jetzt den Reis durch ein Sieb schütten.
16. Den Topf zum Teil (3-4 cm) mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.
17. Jetzt das Sieb mit dem Reis in den Topf einhängen und mit einem Deckel abdecken.
18. Jetzt die Temperatur auf eine niedrige Stufe reduzieren und den Reis ca. 10 Minuten Dämpfen.



<https://www.fischlexikon.eu>

19. die Mandeln bräunen:

20. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandeln hinzufügen und bei reduzierter Hitze etwas bräunen lassen.

21. Die Mandeln aus der Pfanne nehmen, weitere 10 g Butter in die Pfanne geben und erhitzen.

22. das fertige Gericht servieren:

23. Nun die Schollenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den Mandelblättchen bestreuen und einer Zitronenscheibe garnieren. Etwas Butter über die Filets geben. Zusammen mit dem Reis und dem Erbsenpüree 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.