



Gebackene Butter-Scholle

mit Radieschen und Kartoffelpüree



30-40min



2 Personen

Der weißfleischige Plattfisch ist einer der beliebtesten Speisefische in Deutschland und lebt im Nordostatlantik, vom Weißmeer bis Gibraltar sowie im Mittelmeer und im Schwarzen Meer. Am besten kommt sein kräftiger Geschmack in einer Butterschwitze zur Geltung. Probier es aus zusammen mit diesem frischen Gurken-Radieschen-Salat und Kresse-Kartoffelpüree!

Was du von uns bekommst

- 40g Butter
- 1 Packung Schollenfilet ⁴
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Kresse
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Radieschen

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Sieb
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Vorsicht! Der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 35.3g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 32.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** aufsetzen. Die **Kartoffeln** in ca. 2-3cm große Stücke schneiden; wer mag, kann die **Kartoffeln** schälen. Sobald das Wasser kocht, die **Kartoffeln** ca. 10-15Min. bissfest kochen.



4. Kartoffeln stampfen

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, diese abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit 1EL Olivenöl abschmecken. Zum Schluss die **Kresse** mit einer Schere abschneiden und nach Geschmack untermischen. Wer das **Püree** etwas cremiger mag, gibt einfach noch einen Schuss Milch oder Sahne dazu.



2. Gemüse schneiden

Von der **Zitrone** ca. 1TL der Schale abreiben, dann die **Zitrone** auspressen. Die **Gurke** nach Wunsch schälen, die Enden abschneiden. Die **Gurke** dann längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** vom Strunk und der Wurzel befreien und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



5. Fisch braten

Die **Scholle** trocken tupfen. **Vorsicht!** Der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten. Den **Fisch** in einer großen Pfanne auf mittlerer Hitze in 1EL Olivenöl ca. 2-3Min. goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und die Pfanne beiseitestellen.



3. Salat mischen

Die **Gurke** und die **Radieschen** mit etwas Salz und Zucker vermischen, dann mit je ca. 1EL Olivenöl und Essig abschmecken und mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Beiseitestellen.



6. Zitronenbutter zubereiten

Nun 1TL **Zitronenschale** und 2EL **Zitronensaft** mit der Butter in der Pfanne kurz erwärmen. Den **Fisch** mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit **Zitronenbutter** beträufelt servieren. Das **Püree** und den **Salat** dazu reichen.