

Schollenfilet Finkenwerder Art

mit Schmorgurke und Salzkartoffeln



20-30min



3-4 Personen

Die Scholle Finkenwerder Art verdankt ihren Namen dem Hamburger Stadtteil Finkenwerder, wo die köstliche Zubereitungsart entstanden sein soll. Wir servieren das zarte Fischfilet klassisch mit gebratenen Zwiebeln und Speckwürfeln, einem leckeren Gurken-Dill-Gemüse und feinen Salzkartoffeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 20g frischer Dill
- 2 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 2 Packungen Schollenfilet ⁴
- 1 Packung gewürfelter Speck

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

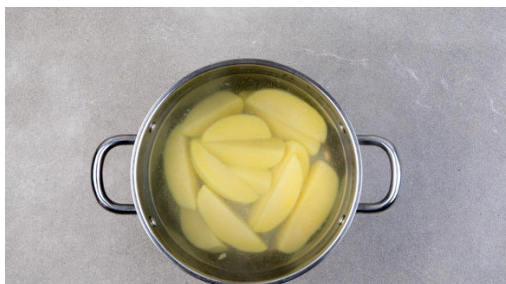
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 50.5g, Eiweiß 34.5g



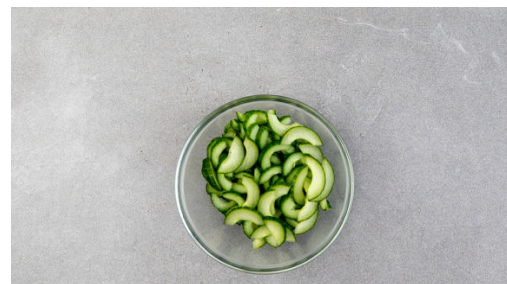
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann im Topf warm halten.



4. Schmorgurken ansetzen

Die **1/2 der Zwiebeln** und die **Gurken** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit 100ml Wasser ablöschen, dann den **Senf** unterrühren. Noch kurz köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gurke vorbereiten

Die **Gurken** längs halbieren, das Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel herauskratzen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Mit je 2-3 Prisen Salz und Zucker vermengen.



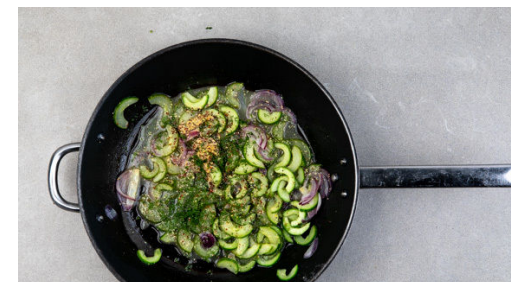
5. Fisch braten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden, dann in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. pro Seite anbraten. Beiseitestellen. In derselben Pfanne den **Speck** und die **restlichen Zwiebeln** 2-3Min. anbraten. Den **Fisch** zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Dillspitzen** abpfeifen und fein schneiden.



6. Schmorgurken verfeinern

Den **Dill** unter die **Gurken** mischen. Die **Kartoffeln** mit Butter und Salz nach Geschmack verfeinern. Den **Fisch** mit den **Speck-Zwiebeln**, den **Schmorgurken** und den **Kartoffeln** anrichten und servieren.