



Scholle mit Sauerampferdip und Mandeln

dazu Kartoffeln und gebratener Salat



20-30min



2 Personen

Ein luxuriöser Fisch trifft auf ebenbürtige Begleiter: Das zarte Schollenfilet wird leicht mehlert und in der Pfanne gebraten. Dazu servierst du junge Kartoffeln, einen köstlichen Schmanddip mit frischem Sauerampfer sowie gebratenen Salat. Die Krönung: fein geräucherte Mandeln.

Was du von uns bekommst

- 500g Drillinge
- 20g frischer Sauerampfer
- 1 Becher Schmand ⁷
- 1 Packung Romanasalat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rauchmandeln ¹⁵
- 1 Packung Schollenfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 58.7g, Kohlenhydrate 49.8g, Eiweiß 34.6g



1. Kartoffeln kochen



2. Kräuteröl zubereiten



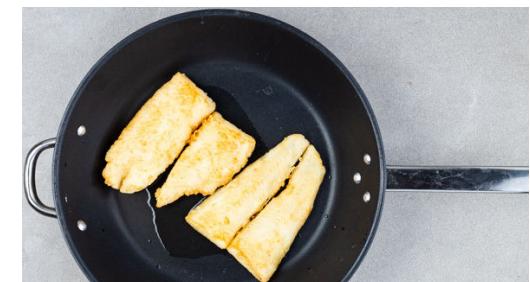
3. Schmand verfeinern



4. Salat schneiden



5. Salat braten



6. Fisch braten

Den **Salat** der Länge nach vierteln. Die **Zitronenschale** fein abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Rauchmandeln** fein hacken.

Den **Salat** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten. Mit dem **Zitronensaft** ablöschen und nach Geschmack mit dem **Zitronenabrieb** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und in 2-3EL Mehl wenden. In einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Den **Fisch** mit den **Kartoffeln**, dem **Salat** und dem **Sauerampferdip** anrichten. Mit den **Rauchmandeln** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.