



Scholle mit Sauerampferdip und Mandeln

dazu Kartoffeln und gebratener Salat



20-30min



3-4 Personen

Ein luxuriöser Fisch trifft auf ebenbürtige Begleiter: Das zarte Schollenfilet wird leicht mehliert 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL 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 759kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 33.3g



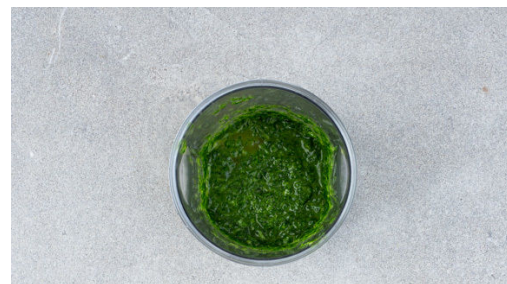
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und bis zum Servieren warm halten.



4. Salat schneiden

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.



2. Kräuteröl zubereiten

Den **Sauerampfer** fein schneiden und mit 2-3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren.



5. Salat braten

Den **Salat** in einer großen Pfanne mit 2-3EL 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.



3. Schmand verfeinern

Den **Schmand** mit dem **Kräuteröl** verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und in 3-4EL Mehl wenden. In einer weiteren 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.