



## 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 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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**



**2. Kräuteröl zubereiten**



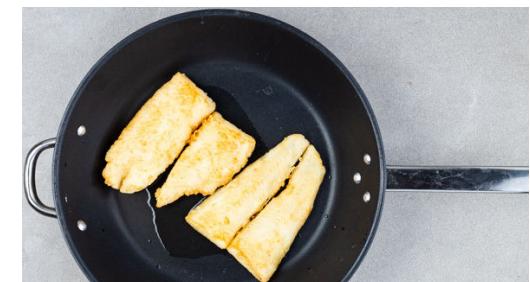
**3. Schmand verfeinern**



**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 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.

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.