



KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #45

Gebackene Maischolle mit Bärlauch -Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

8 Schollenfilets, 1 Ei, 100 g Semmelbrösel, 50 g Mehl, 1 EL. Sesam, Pflanzenöl , 1 EL. Butter 1 Zitrone in Spalten

800 g Kartoffeln, 1/2 TL Kümmel, 50 g Speck durchwachsen, 2 Schalotten, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 EL. Essig, 1 EL. Senf

250 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Bärlauch, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, in Salzwasser mit Kümmel kochen, abgießen, pellen, etwas auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und in einer Schüssel geben.

Den Speck fein würfeln und in einer heißen Pfanne goldbraun braten, in einem Sieb abtropfen lassen und zu den Kartoffeln geben.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden, anschließend mit 1 EL Olivenöl und 1 EL. Butter in der Pfanne anschwitzen.

Die Gemüsebrühe, den Senf und den Essig dazugeben und drei Minuten köcheln lassen, zu den Kartoffeln geben, den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen. Den Bärlauch waschen, in feine Streifen schneiden und 2/3 davon unter den lauwarmen Kartoffelsalat geben.

Für die gebackene Scholle die Fischfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen, das Ei gut verschlagen. Die Semmelbrösel mit dem Sesam vermischen.

Den Fisch zuerst in Mehl, danach im verquirlten Ei und danach in den Semmelbrösel wenden, die Semmelbrösel leicht andrücken.

Eine Pfanne heiß werden lassen, etwas Öl und 1 EL Butter hineingeben und die Fischfilets dazu geben und von beiden Seiten ca. 3 - 4 Minuten goldgelb backen.

Die Schollenfilets auf dem Bärlauch-Kartoffel-Salat anrichten. Den Fisch mit der Bratbutter übergießen und den restlichen Bärlauch auf dem Fisch verteilen.

Guten Appetit !!