Rezept

Schollenfilets aus dem Ofen

Ein Rezept von Schollenfilets aus dem Ofen, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	Schollenfilet
	Salz
2 EL	Olivenöl
50 g	Shrimps (aus dem Glas)
50 g	Emmentaler, frisch gerieben
50 ml	Milch (1,5 % Fett)
3 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
300 g	Tomatenstücke mit Kräutern (Tetra Pak)
50 g	Parmesan, frisch gerieben
1	Eigelb
200 g	Endiviensalat

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Schollenfilets trockentupfen, mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eine flache ofenfeste Form dünn mit Öl einfetten. Tomatenstücke auf dem Boden der Form verteilen, den Fisch obenauf legen.

2. Shrimps abtropfen lassen, über die Filets streuen. Beide Käsesorten mit Eigelb und Milch verrühren, salzen und pfeffern. Gleichmäßig über dem Fisch verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. überbacken.

3. Endiviensalat waschen, putzen und in Stücke zupfen. Aus restlichem Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und übrigem Öl eine Marinade rühren. Unter den Salat heben, abschmecken. Schollenfilets mit dem Endiviensalat anrichten.