

Rezept

Gebratene Schollen mit Krabben

Ein Rezept von Gebratene Schollen mit Krabben, am 12.09.2024

Zutaten

2 küchenfertige Schollen (je 250 g)	2 EL Zitronensaft
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Mehl	2 EL Butter
1 EL Öl	100 g geschälte Nordseekrabben
1 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Schollen unter fließendem kaltem Wasser kurz waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Etwa 5 Min. ziehen lassen. Den Backofen auf 50° vorheizen und die Teller darin anwärmen.
2. Die Schollen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl auf einen flachen Teller streuen und die Schollen auf beiden Seiten im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.
3. In einer Pfanne die Butter und das Öl erhitzen, die Schollen darin nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 5-6 Min. braun und knusprig braten. Fertig gebratene aus der Pfanne heben und im Ofen auf den Tellern warm halten.
4. Das Fett aus der Pfanne gießen, die Krabben in der Pfanne in etwa 3 Min. heiß werden lassen, leicht salzen und pfeffern, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und über die Schollen verteilen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.