

Rezept

Gefüllte Schollenfilets

Ein Rezept von Gefüllte Schollenfilets, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Räuchertofu	5 frische Korianderblättchen
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Öl	2 EL Sojasauce
Zitronensaft	1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Korianderpulver	Salz
Pfeffer	1 kleines Ei
2 Möhren	1 Zucchini
2 TL Sesamkörner	4 Schollenfilets

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Tofu zerkrümeln. Koriander waschen, trockentupfen, fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Öl glasig braten. Mit Tofu, Koriander, 1 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, Ingwer- und Korianderpulver pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Ei unterrühren.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Möhren und Zucchini putzen, waschen und in streichholzgroße Stifte schneiden. Mit 1 EL Sojasauce und etwas Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett zartbraun rösten.
3. Die Schollenfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. 2 Schollenfilets mit der Tofufarce bestreichen, je 1 unbestrichenes Filets darauf legen, andrücken.
4. 2 große Quadrate vom Backpapier abreißen. Je ein Viertel des Gemüses darauf geben und mit den gefüllten Filets belegen. Das restliche Gemüse darauf verteilen und mit Sesam bestreuen. Das Backpapier nach oben zusammenfassen und mit Küchengarn gut verschließen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 12 Min. garen. Die Schollenfilets mit Reis servieren.