

Rezept

Gefülltes Schollenfilet mit Blattspinat

Ein Rezept von Gefülltes Schollenfilet mit Blattspinat, am 28.06.2026

Zutaten

4 Schollenfilets (à 100 g)	Pfeffer
100 g Edelpilzkäse	1 Bund Dill
300 g frischer Blattspinat	1 Knoblauchzehe
2 TL Butter	2 EL Rapsöl
Salz	½ TL gemahlener Koriander
½ TL Kurkumapulver	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Holzzahnstocher	1 TL Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Schollenfilets abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten mit Pfeffer bestreuen. Den Käse mit einem Messer auf die Filets streichen. Den Dill kalt abbrausen, Spitzen und feine Stiele klein hacken und auf den Käse streuen.
2. Die Schollenfilets aufrollen und jeweils mit 1 Zahnstocher fixieren. Eine kleine Auflaufform fetten, Schollenröllchen hineinsetzen und im heißen Ofen (Mitte) 10-15 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen, von den groben Stielen befreien und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Butter und Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Spinat dazugeben, salzen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, dann mit Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel abschmecken.
5. Den Spinat mittig auf zwei Tellern anrichten und die Schollenröllchen daraufsetzen.