

Rezept

Mandelscholle mit Romanesco

Ein Rezept von Mandelscholle mit Romanesco, am 25.03.2023

Zutaten

600 g Schollenfilet (ersatzweise Pangasiusfilet)	Salz
Pfeffer	1 Ei
4 EL Mehl	100 g gehobelte Mandeln
1 kg Romanesco (ersatzweise Blumenkohl)	1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz	1 EL Currypulver
250 ml Gemüsebrühe	1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Den Fisch erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Mandeln wenden, diese gut andrücken.

2. Den Romanesco putzen und in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem heißen Butterschmalz in einem breiten Topf glasig dünsten. Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Die Gemüsebrühe und die Tomaten dazugeben und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Romanesco dazugeben und zugedeckt weitere 5-7 Min. garen, dabei mehrmals umrühren.

3. Inzwischen das restliche Schmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch auf jeder Seite in 2-3 Min. goldbraun braten. Mit dem Gemüseragout servieren.