

Rezept

Scholle mit Brokkoli

Ein Rezept von Scholle mit Brokkoli, am 16.02.2025

Zutaten

500 g Brokkoli	1 Zwiebel
1 TL Öl	Salz
Pfeffer	Muskatnuss
100 g Sahne	500 g Schollenfilets (frisch oder TK, aufgetaut)
1 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Röschen zerteilen. Den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Brokkoli dazugeben und kurz mitbraten. Das Brokkoligemüse mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen und die Sahne zugießen. Das Sahne-Gemüse zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Schollenfilets salzen und pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch vorsichtig auf das Brokkoligemüse legen und bei geschlossenem Deckel 5-10 Min. (je nach Dicke der Fischfilets) garen.
4. Den Fisch auf zwei Teller verteilen und mit dem Gemüse servieren.