

Rezept

Scholle mit Speck

3 EL neutrales Öl

Ein Rezept von Scholle mit Speck, am 08.06.2025

Zutaten

100 g Räucherspeck (in dünnen Scheiben)2 küchenfertige Schollen (ohne Kopf, je 350–400 g)

Salz

1 Bio-Zitrone **1/2 Bund** Petersilie

Pfeffer 50 g Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PORTIONEN | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 880 kcal

Zubereitung

- 1 Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
- 2. Den Speck ins Tiefkühlfach legen, dann kann man ihn später gut schneiden. Die Schollen innen und außen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 3. Es muss nicht sein, ermöglicht aber ein gleichmäßiges Braten und einfaches Filetieren der Fische: Auf der Ober- und Unterseite die Haut der Schollen jeweils 3-mal einritzen vom Kopf bis zum Schwanz. Dabei liegt die erste Linie immer in der Mitte des Fischs zwischen den beiden Filets (mit den Fingern die Fische abtasten, in der Mitte ist eine leichte Vertiefung zu fühlen), die anderen beiden Linien jeweils zwischen Filet und Flossensaum.
- **4** Dann das Fischfleisch an den eingeritzten Stellen bis zur Gräte hin einschneiden.
- 5. Speckscheiben quer in 2-3 mm breite Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen und aus einer Hälfte 2-3 EL Saft auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 6. Speck mit dem Öl in zwei großen beschichteten Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze knusprig braun braten. Dabei am Anfang oft umrühren, damit sich die Speckstreifen voneinander lösen. Später oft umrühren, damit der Speck gleichmäßig braun wird.
- 7. Pfannen vom Herd nehmen, Speck und Speckfett in ein Sieb gießen, dabei das Bratfett auffangen und wieder zurück in die Pfannen geben. Oder den Speck mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und auf einen Teller legen.

- 8. Schollen mit Salz und Pfeffer würzen, dann in dem Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Pfannen wieder auf den Herd setzen, die Temperatur auf mittlere bis starke Hitze stellen. Die Schollen mit der dunklen Hautseite nach unten in die Pfannen legen und in 6-7 Min. braun braten. Fische mit einem breiten Pfannenwender umdrehen und in 4-5 Min. fertig braten.
- 9. Schollen aus den Pfannen nehmen und auf (vorgewärmte) Teller legen. Speck in einer Pfanne noch mal kurz erhitzen, Zitronensaft und Petersilie dazugeben. Speckmischung über den Fischen verteilen, die Zitronenspalten mit auf die Teller legen, servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Weißbrot.