

Rezept

Scholle mit Spinat und Krabben

Ein Rezept von Scholle mit Spinat und Krabben, am 14.12.2025

Zutaten

500 g junger Spinat	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1/2 Zitrone
8 Schollenfilets ohne Haut (à ca. 0 g)	Salz
Pfeffer	ca. 100 g Semmelbrösel
50 g Butterschmalz	2 EL Rapsöl
frisch geriebene Muskatnuss	150 g Büsumer Krabben
100 g Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten klein würfeln und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Den Ofen auf 100° vorheizen.
2. Schollenfilets abbrausen und trocken tupfen. Filets mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensafts würzen. Die Filets in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen, die Filets auf jeder Seite in ca. 4 Min. knusprig und goldbraun ausbacken. Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 1 Min. andünsten. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
4. Krabben abbrausen und trocken tupfen. Butter zerlassen, die Krabben darin schwenken, mit übrigem Zitronensaft würzen. Spinat und Schollenfilets auf Tellern anrichten, Krabben und Butter darauf verteilen. Dazu passen Salzkartoffeln.