

Rezept

Schollenfilets aus dem Ofen

Ein Rezept von Schollenfilets aus dem Ofen, am 28.04.2025

Zutaten

600 g Schollenfilet	3 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	300 g Tomatenstücke mit Kräutern (Tetra Pak)
50 g Shrimps (aus dem Glas)	50 g Parmesan, frisch gerieben
50 g Emmentaler, frisch gerieben	1 Eigelb
50 ml Milch (1,5 % Fett)	200 g Endiviensalat

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Schollenfilets trockentupfen, mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eine flache ofenfeste Form dünn mit Öl einfetten. Tomatenstücke auf dem Boden der Form verteilen, den Fisch obenauf legen.
2. Shrimps abtropfen lassen, über die Filets streuen. Beide Käsesorten mit Eigelb und Milch verrühren, salzen und pfeffern. Gleichmäßig über dem Fisch verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. überbacken.
3. Endiviensalat waschen, putzen und in Stücke zupfen. Aus restlichem Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und übrigem Öl eine Marinade rühren. Unter den Salat heben, abschmecken. Schollenfilets mit dem Endiviensalat anrichten.