Rezept

Schollenfilets mit Krabben und Speck

Ein Rezept von Schollenfilets mit Krabben und Speck, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	junge kleine Kartoffeln
	Salz
150 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
100 g	magerer Räucherspeck
½ Bund	Schnittlauch
800 g	Schollenfilets (ohne Haut)
2 EL	Mehl
1 TL	Kümmelsamen
1	Zwiebel
3 EL	Essig
1 TL	Zucker
3 EL	Öl
8	Kirschtomaten
	Saft von 1 Zitrone
200 g	Nordseekrabben (gepult)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und ungeschält mit dem Kümmel in ausreichend Salzwasser in 15 - 20 Min. gar kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen.

2. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit der Brühe, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker in einen Topf geben. Alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben, 10 - 15 Min. durchziehen lassen.

3. Den Speck ohne Schwarte klein würfeln und die Hälfte davon in 1 EL Öl kross anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zu den Kartoffeln geben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Hälfte davon über die Kartoffeln streuen. Tomaten waschen und halbieren.

4. Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Fischfilets von beiden Seiten in 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

5. In der Pfanne restlichen Speck scharf anbraten. Hitze reduzieren, Krabben dazugeben und 2 - 3 Min. andünsten. Tomaten dazugeben und alles noch weitere 2 Min. dünsten. Übrigen Schnittlauch aufstreuen. Mit den Schollenfilets und den Kartoffeln auf Tellern anrichten.