

Rezept

Schollenfilets mit Krabbensauce

Ein Rezept von Schollenfilets mit Krabbensauce, am 15.12.2025

Zutaten

1 kleine Möhre	1 Stange Staudensellerie
1 Stück Lauch (ca. 100 g)	1/2 Bund Dill
80 g weiche Butter	1 geh. TL Mehl (ca. 10 g)
125 g Crème fraîche	600 g Schollenfilets
Salz	100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe mit 1 TL Zitronensaft)
100 g Nordseekrabben	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die Möhre schälen, den Sellerie putzen und waschen, beides längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch ebenfalls längs vierteln, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.
3. Backofen auf 200° vorheizen. 1 EL Butter mit dem Mehl in einem kleinen Topf bei geringer Hitze 2-3 Min. anschwitzen. Crème fraîche zugeben und unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd nehmen.
4. Eine große ofenfeste Pfanne mit etwas Butter austreichen. Die Schollenfilets salzen und in die Pfanne legen, Wein und 100 ml Wasser angießen, restliche Butter in Flöckchen auf dem Fisch verteilen.
5. Die Pfanne mit dem Deckel oder einem Stück Alufolie zudecken. Auf den Herd stellen und kurz aufkochen, dann in den Ofen (Mitte) schieben und die Filets in 8 Min. gar ziehen lassen.
6. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, Fischfilets mit einem großen Pfannenwender vorsichtig festhalten und die Garflüssigkeit zur Sauce in den Topf gießen. Das Gemüse dazugeben, bei geringer Hitze 3-4 Min. köcheln lassen. Krabben und Dill in die Sauce geben, kurz aufkochen und abschmecken.
7. Die Schollenfilets auf Teller verteilen, mit der Sauce anrichten und servieren.