Rezept

# Schollenfilets mit Spitzkohl-Reis

Ein Rezept von Schollenfilets mit Spitzkohl-Reis, am 26.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **600 g** | Schollenfilet |
| | Salz |
| **4 EL** | Mehl |
| **2** | Möhren |
| **2 EL** | gesalzene und geröstete Erdnüsse |
| **250 g** | Basmati-Wildreis-Mischung |
| **2 EL** | Zitronensaft |
| | Pfeffer |
| **700 g** | Spitzkohl |
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 2 cm) |
| **6 EL** | Öl |
| **100 ml** | Orangensaft |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

## Zubereitung

1. Die Schollenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Beidseitig salzen und pfeffern und im Mehl wenden.

2. Den Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Erdnüsse grob hacken oder ganz lassen.

3. In einem breiten Topf 2 EL Öl erhitzen. Reis dazugeben und unter Rühren anrösten. Ingwer, Kohl und Möhren zufügen, 3 Min. mitdünsten. Orangensaft und 400 ml Wasser angießen, salzen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen.

4. Inzwischen in einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen, Schollenfilets darin portionsweise von jeder Seite 2 Min. braten. Erdnüsse darüberstreuen. Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu den Schollenfilets servieren.