Rezept

Überbackene Schollenfilets

Ein Rezept von Überbackene Schollenfilets, am 19.05.2025

Zutaten

800 g	mehligkochende Kartoffeln
250 g	Schollenfilets (frisch oder TK)
1 kg	Stielmangold
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	frisch geriebene Muskatnuss
	Salz
	Saft von ½ Zitrone
200 g	Crème fraîche
	Pfeffer
1 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. weich kochen. Währenddessen Schollenfilets kalt waschen und trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft bestreichen und salzen. Bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen.

2. Inzwischen Mangold putzen und gründlich waschen. Grüne Blätter erst von den Stängeln, dann in schmale Streifen schneiden. Stängel klein schneiden und mit Crème fraîche in einem Topf zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Mangoldblätter dazugeben und alles ca. 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4. Ofen auf 220° vorheizen. Kartoffeln abgießen, pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Nacheinander Kartoffeln, Mangoldblätter, Fisch und zum Schluss die Mangoldstiele in eine große Auflaufform schichten. Restlichen Zitronensaft darüberträufeln und den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.