

Scholle mit Speckstippe

Zutaten:

für 4 Personen

250g durchwachsener Speck
4 Schollen à 300g küchenfertig
4 Esslöffel Zitronensaft
Satz
Pfeffer aus der Mühle

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Speck fein würfeln und in einer Pfanne ausbraten.
2. Schollen waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Schollen mit der weißen Seite nach unten im Speckfett 6 – 7 Minuten braten. Speckwürfel dafür etwas beiseite schieben.
4. Die dunkle Hautseite der Schollen in der Pfanne mehrmals mit einem Messer an der Mittelgräte leicht einschneiden, damit der Fisch gleichmäßig durchgart.
5. Schollen wenden und von der dunklen Seite ebenfalls 6 - 7 Minuten braten. Mit Speckstippe und Petersilienkartoffeln servieren.

Pro Portion ca. 34g E, 39 g F, 1 g KH = 523 kcal (2188 kJ)

Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Spargel-Salat

Hauptspeise: Scholle mit Speckstippe

Nachspeise: Himbeer-Sahne-Creme