

# Scholle und Brokkoli

## Zutaten:

für 4 Personen

800g Brokkoli  
200g Tomaten  
1 Esslöffel Öl  
500g Schollenfilets  
1 Zitrone  
20g geriebener Käse  
4 Esslöffel Kaffeesahne  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
1 kg Kartoffeln  
Dill

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

## Zubereitung:

Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen mundgerecht zerteilen, Stiele abziehen und klein schneiden. Diese in einem Siebeinsatz oder einem hitzebeständigen Sieb über leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten dämpfen. Die Brokkoliröschen zugeben und weitere 5 Minuten dämpfen. Darauf achten, dass der Topf gut verschlossen ist. Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und abschälen. Anschließend halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Öl auspinseln.

Die Schollenfilets unter kaltem Wasser abwaschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und in die Auflaufform legen. Käse und Kaffeesahne verrühren, mit Pfeffer, wenig Salz und Muskatnuss würzen und über den Fisch gießen.

Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 5) 10 Minuten auf der mittleren Einschubleiste garen. Tomatenstreifen auf den Fisch verteilen und nochmals 5 Minuten in den Ofen stellen.

Dazwischen Kartoffeln, für die Beilage, dünn schälen, waschen und in wenig leicht gesalzenem Wasser garen.

Dill fein hacken und über die Kartoffeln geben. Die Dillkartoffeln mit den überbackenen Schollenfilets und dem Brokkoli servieren.