

# Schollenfilets in fruchtiger Soße

## Zutaten:

für 1 Person

50g Wildreis-Mischung  
Salz  
2 Schollenfilets  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Pfeffer  
1 Esslöffel Paniermehl; ev. mehr  
2 Esslöffel Öl  
2 Lauchzwiebeln  
1/2 Dose Ananasstücke  
4 Esslöffel Ananassaft  
4 Esslöffel süß-saure Soße nach  
asiatischer Art.

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:

Die Wildreis-Mischung in reichlich kochendes Salzwasser schütten und 20 Minuten garen.

Die Schollenfilets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen und pfeffern. In Paniermehl wenden und leicht abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schollenfilets darin 6-8 Minuten braten.

Inzwischen Lauchzwiebel putzen und in Stücke schneiden. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

Fisch aus der Pfanne nehmen. Lauchzwiebel und Ananasstücke im Bratöl andünsten. Mit Ananassaft ablöschen und etwas einkochen lassen. süß-saure asiatische Soße zufügen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch zusammen mit der Soße und dem Reis auf einem Teller anrichten.