

Nordseescholle auf Lauchgemüse und Spargel



Zutaten für 1 Portion

- 180 g Schollenfilet
- 3 Stangen Spargel (daumendick)
- 100 g Porree
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 2–3 EL Öl oder Butter (entsprechend EP)
- 200 ml Gemüsefond
- 1–2 EL Crème fraîche
- 30 g Petersilie, glatt
- 20 g Dill
- Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- etwas Dinkelmehl

Zubereitung

Den Spargel „noch bissfest“ kochen.

Scholle trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. Etwas Öl oder Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Filet hineingeben und sanft braten, bis die Oberflächen

goldbraun sind. Nach dem Braten im Ofen warm halten. Butter oder Öl in der Pfanne lassen.

Porree und Frühlingszwiebel schräg schneiden, beides in der Pfanne anschwitzen. Den Spargel in je 3 Teile schneiden und nach 1–2 Minuten mit dem Pfannengemüse vermengen. Mit Gemüsefond ablöschen. Crème fraîche unterrühren und alles kurz aufkochen.

Grob gehackte Petersilie und Dill hinzugeben, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Scholle zusammen mit dem Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Sofort servieren.

Maischolle

Traditionell wird die Scholle gerne im Mai gegessen. Maischolle ist keine eigene Fischart, sondern die junge Scholle, die im Frühjahr gefangen wird und ein besonders zartes Fleisch hat.

