

Tarik Rose
Schollenfilet mit Speckerbsen
und Minzgremolata

Freitag, 31. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Gremolata:

½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Minze
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
1 EL	Honig
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für die Erbsen:

750 g	frische Erbsen in der Schote (oder 500 g TK-Erbsen)
etwas	Salz
4	Schalotten
75 g	durchwachsener Speck
1 EL	Olivenöl

Für den Fisch:

750 g	Schollenfilets
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Gremolata Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Knoblauch mit Honig, Zitronenschale und Olivenöl im Mörser zerreiben.
3. Die Knoblauchmischung in einer Schüssel mit den Kräutern mischen, mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gremolata beiseitestellen.
4. Die Erbsen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Dann Erbsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

7. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Erbsen hinzufügen und durchschwenken.
8. Die Schollenfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen.
9. Vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2-3 Minuten ziehen lassen.
10. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.
11. Zum Servieren die Speckerbsen auf Tellern anrichten, die Schollenfilets anlegen. Jeweils etwas Gremolata überträufeln und alles nach Belieben mit frischer Minze garniert servieren.

Nährwert: Pro Portion: 700 kcal / 2920 kJ
22 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 49 g Fett