

Tarik Rose

Maischolle mit Zuckerschoten, Speck und Süßkartoffelstampf

Freitag, 7. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Süßkartoffelcreme:

700 g	Süßkartoffeln
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Chiliflocken
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Honig
1/2 Bund	Koriander (oder glatte Petersilie)



Für die Zuckerschoten:

300 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
3	Schalotten
75 g	durchwachsener Speck
1 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Scholle:

4	frische Schollenfilets à ca. 200 g
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.
3. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und 1-2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.
3. Die Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten.

7. Die Schoten hinzufügen und durchschwenken, dann nach Belieben mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
8. Schollenfilets abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten prüfen. Noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fischfilets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2 - 3 Minuten ziehen lassen.
9. Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.
10. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.
11. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze rundum 2–3 Minuten braten.
12. Zum Servieren die Zuckerschoten auf Tellern anrichten, die Schollenfilets darüberlegen und die Süßkartoffelstampf dazu reichen.

Pro Portion: 755 kcal / 3170 kJ
42 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 47 g Fett