



## Gebackenes Schollenfilet

mit Püree und Radieschensalat



30-40min



2 Personen

Der weißfleischige Plattfisch ist einer der beliebtesten Speisefische in Deutschland und lebt im Nordostatlantik, vom Weißmeer bis Gibraltar sowie im Mittelmeer und im Schwarzen Meer. Am besten kommt sein kräftiger Geschmack in einer Butterschwitze zur Geltung. Probier es aus zusammen mit diesem frischen Gurken-Radieschen-Salat und einem feinen Kartoffelpüree mit Kresse!



## Was du von uns bekommst

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Kresse
- 1 Packung Schollenfilet<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Essig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Vorsicht! Der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten bei der Zubereitung mit einer Pinzette herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

### Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 620kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 31.9g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** in 2-3cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. bissfest kochen.



### 4. Kartoffeln stampfen

Sobald die **Kartoffeln** gar sind, diese in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit 1EL Olivenöl abschmecken. Die **Kresse** mit einer Schere abschneiden und nach Geschmack untermischen. **Tipp:** Wer das **Püree** noch etwas cremiger mag, gibt einfach noch einen Schuss Milch oder Sahne dazu.



### 2. Gemüse schneiden

Ca. **1TL Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Radieschen** putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.



### 5. Fisch braten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und Gräten ggf. jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.



### 3. Salat mischen

Die **Gurken-** und die **Radieschenscheiben** mit je 1 Prise Salz und Zucker sowie je 1EL Olivenöl und Essig vermengen, beiseitestellen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Zitronenbutter zubereiten

In einem kleinen Topf 2-3EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen lassen. **1TL Zitronenabrieb** und **2EL Zitronensaft** unterrühren und kurz erwärmen. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller geben und mit der **Zitronenbutter** beträufeln. Das **Püree** und den **Salat** neben dem **Fisch** anrichten und servieren.