



Scholle auf Gemüsebett

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/scholle-auf-gemuesebett.jsp>



Mit unserem Rezept für Scholle auf Gemüsebett bereiten Sie Fischfilet mit Lauchgemüse und Speck im Ofen zu. Dazu gibt es überbackene Pellkartoffeln.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
4 Stück	Schollenfilets	
2 TL	Zitronensaft	
30 g	Speck, geräuchert	
300 g	Lauch	
2 TL	Butter	
400 g	Zucchini	
2 TL	Liebstöckel	
2 TL	Bindemittel	
	Salz	
	Pfeffer	
800 g	Pellkartoffeln	
20 g	Mandelblättchen	
2	Ei, davon das Eigelb	
6 TL	Sahne	
2 EL	Wermut, trocken	

Für die Soße:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
60 ml	Weißwein	
50 ml	Sahne	
150 ml	Gemüsebrühe	
2 großes	Lorbeerblatt	
2 EL	Wermut, trocken	

Mixteller Rezept



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller.

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **20 Min.**

Fertig in: **35 Min.**

Je Portion : **2160 kJ, 516 kcal, 37 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 23 g Fett, 211 mg Cholesterin**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Backofen auf 170 Grad Innentemperatur vorheizen.
- 2.) Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln.
- 3.) Speck sehr fein schneiden und in einer Pfanne ohne Öl auslassen. Speck aus der Pfanne nehmen und darin den gewaschenen und in feine Ringe geschnittenen Lauch mit der Butter 2 Minuten glasig dünsten.
- 4.) Zucchini waschen, waagrecht halbieren, in Scheiben schneiden und unter den Lauch heben. Liebstöckel und 3 EL (bei Zubereitung für 2 Portionen) Wasser darübergeben, Bindemittel darüberstreuen, umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5.) Auflaufformen einfetten. Lauchmasse gleichmäßig verteilen. Schollenfilet darüberlegen und mit Speck bestreuen.
- 6.) Bissfest gegarte Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und diese zusammen mit den Mandelblättchen schuppenartig über das Filet legen.
- 7.) Eigelb mit Sahne, Wermut, Salz und Pfeffer verrühren und mit dieser Masse die Kartoffelscheiben einpinseln. 10 - 15 Minuten ohne Umluft golden überbacken. Wenn Sie keine Portionsformen verwenden, den Fisch am Besten mit einem Teigschaber aus der großen Form herausheben und auf den Tellern anrichten. Portionsformen jedoch direkt auf dem Tisch anrichten.
- 8.) Für die Soße Wein, Sahne und Gemüsebrühe mit Lorbeer auf die Hälfte einkochen. Mit Wermut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungstipp

Kabeljaufilet statt Scholle verwenden. Je nach Dicke etwas länger garen. Wenn Sie eine Party geben, überbacken Sie den Fisch am Besten erst, wenn Ihre Gäste da sind, damit er nicht zerfällt. Reichen Sie einen Aperitiv und eine Crèmesuppe oder einen gemischten Blattsalat als Vorspeise.

Getränketipp

trockener Riesling Traubensaftchorle



Scholle auf Gemüsebett

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/scholle-auf-gemuesebett.jsp>

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Konzeptstudio Feierabend / Fotolia

.....