

Überbackenes Schollenfilet mit Ofenkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen) :

- 500 g runde, festkochende Frühkartoffeln
- 4 (à 200 g) Schollenfilets
- 4 Scheiben kräftiger Holsteiner Käse
- 500 g gelbe Wachsbohnen
- 1 Handvoll frische Krabben
- 1 große Schmorgurke
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 große, rote Zwiebel
- 1 (Bio-) Zitrone
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 kleines Bund Rosmarin
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- Sherry-Essig
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Handvoll Blaubeeren und Kirschen

Für die Rosmarin-Kartoffeln zunächst ein Backblech mit Olivenöl, gehacktem Rosmarin, grobem Meersalz und zerdrücktem Knoblauch einfetten. Anschließend die Kartoffeln gut waschen, halbieren und in der Olivenöl-Gewürzmischung auf dem Blech wenden und verteilen. Die Kartoffeln etwa 30 Minuten bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) im Backofen garen.

Für das Salatdressing 1 TL Senf, 2 EL Apfelessig und 1 EL Rapsöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wachsbohnen waschen und die Spitzen entfernen. Anschließend mundgerecht kleinschneiden und in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten al dente kochen. Währenddessen die Radieschen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Das kleingeschnittene Gemüse zusammen mit den Wachsbohnen und dem Dressing zu einem Salat vermischen.

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schmorgurke der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel entkernen, anschließend in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel pellen, würfeln und in der Pfanne kurz andünsten. Dann die Gurkenstücke hinzufügen und beides zusammen ein paar Minuten andünsten. Anschließend mit etwas Sherry-Essig ablöschen. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schollenfilets mit etwas Zitronensaft säuern und in einer zweiten Pfanne mit etwa 1 EL Rapsöl von beiden Seiten ein paar Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Filetstücke mit dem Holsteiner Käse belegen und im Ofen für ein paar Minuten bei etwa 200 Grad von oben grillen, bis der Käse schön verläuft. Den fertigen, überbackenen Fisch mit den frischen Krabben verzieren. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Fisch nach Belieben damit verfeinern.

Alles auf einem Teller anrichten und mit schmal geschnittenen Paprika-Streifen und einem Klecks Crème fraîche verzieren. Die gewaschenen Blaubeeren und Kirschen auf der Crème fraîche drapieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 12.08.2018

Koch/Köchin: Claudia Zimmermann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen