

Schollenfilet mit Wasabi-Joghurt und Krabben

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Schollenfilets
- 2 TL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- frische Petersilie
- Meersalz
- Pfeffer
- 10 g Wasabi-Paste
- 2 EL fettarmer Joghurt
- 1 Limette
- Nordseekrabben

Den Plattfisch kauft man am besten im Ganzen, so kann man Frische und Qualität am besten prüfen. Für die Zubereitung die Filets herausschneiden oder es vom Händler erledigen lassen.

Die ausgelösten Schollenfilets in einer Pfanne à la minute bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Bei wenig mehr als 1 Minute Bratzeit pro Seite behält das Filet seinen Schmelz. Zucker zum Karamellisieren in die Pfanne geben. Meersalz sowie Pfeffer runden den Geschmack ab.

Wasabi und Joghurt in einem Gefäß verrühren und mit etwas Limettensaft beträufeln.

Scholle mit dem Wasabi-Joghurt auf Tellern anrichten und nach Geschmack mit Nordseekrabben und gehackter Petersilie toppen.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 04.09.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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