Sören Anders
Gebratene Scholle mit Speckstippe
und Kartoffel-Gurkensalat

Freitag, 20. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

1 kg	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
2	Lorbeerblätter
10 g	Kümmelsaat
120 g	Schalotten
150 ml	Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
50 ml	Weißwein-Essig
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	grober Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Salatgurke
1 Bund	Radieschen

Für den Fisch:

4	Maischollen (je 350-400 g)
2	Zwiebeln
120 g	Speck
etwas	Salz
50 g	Mehl
80 g	Butterschmalz

Für die Deko:

1 Bund	Schnittlauch
1	Kresse-Beet

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser, 1 Prise Salz, Lorbeer und Kümmel aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen, noch warm pellen und abkühlen lassen.
2. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen.
4. Essig und Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen lassen und alles mit Senf, Zucker, Pfeffer sowie Salz kräftig abschmecken.
5. Den heißen Fond in eine Schüssel geben und die Kartoffeln direkt in Scheiben hineinschneiden, behutsam umrühren, abdecken und ca. 4 Stunden durchziehen lassen.
6. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Schollen waschen und trocken tupfen.
8. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ebenfalls den Speck fein würfeln.

9. Den Speck in einer Pfanne bei geringer Hitze langsam - unter gelegentlichem Rühren - braten, bis er kross ist. Zum Schluss die Zwiebelwürfel hinzufügen.
10. Die Schollen salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl wieder abschütteln.
11. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Maischollen darin von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 8 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit für den Salat Gurke und Radieschen waschen, Radieschen putzen, beides in feine Scheiben hobeln und unter die Kartoffeln heben. Das restliche Öl untermischen und den Salat abschmecken.
13. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
14. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden.
15. Gebratene Schollen mit dem Salat anrichten, mit Schnittlauch und die Kresse bestreuen.

Pro Portion: 1090 kcal/ 4560 kJ
40 g Kohlenhydrate, 80 g Eiweiß, 68 g Fett