

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Mai 2021** ▪
Warenkorb „Jubiläumssendung“ mit Horst Lichter



Mario Kotaska

Gebackenes Schollenfilet mit Rahmspinat und Speckkartoffel

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel:

6 mittelgroße Kartoffeln
 100 g durchwachsender Speck
 1 rote Zwiebel
 2 cl Weißweinessig
 Etwas Olivenöl, zum Marinieren
 10 g Butter
 1 Zweig Petersilie
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Kartoffeln vorbereiten. Hierfür im unteren Drittel standfest abschneiden und anschließend fächerförmig dünn ein-, aber nicht durchschneiden. Dies gelingt am besten, wenn man rechts und links neben der Kartoffel einen Kochlöffel platziert. Mit Olivenöl marinieren, salzen und im vorgewärmten Backofen goldbraun backen. Zwiebel abziehen und feinst würfeln, in Butter farblos anschwitzen und mit Weißweinessig ablöschen. Zusammen mit gewürfeltem und ausgelassenem Speck sowie gehackter Petersilie vermengen und über die Kartoffeln geben.

Für die Scholle:

2 küchenfertige Schollen
 2 Knoblauchzehen
 150 ml Milch
 2 Eier
 1 EL schwarzer Sesam
 1 Zitrone
 Tiefes Rapsöl, zum Ausbacken
 100 g Mehl
 Etwas Mehl, zum Mehlieren
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schollen filetieren, Haut entfernen, portionieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Aus Mehl, Milch, zerriebenem Knoblauch, Chili und den Eiern einen Pfannenkuchenteig herstellen und mit schwarzem Sesam verfeinern.

Die gewürzten Schollenfilets leicht mehlieren, durch den Teig ziehen und in 170 Grad heißem Rapsöl goldbraun frittieren. Vor dem Anrichten auf Küchenpapier gut entfetten und mit einem Zitronenfilet garnieren.



Achten Sie auf eine bewusste und nachhaltige Ernährung bei Fisch. Als Mindeststandard sollten Sie das MSC-Siegel in Betracht ziehen. Zu empfehlen sind **Schollen** aus den Fanggebieten: **FAO 27 Nordostatlantik** (MSC) und **FAO 27 Nordostatlantik - Nordsee**.

Für den Rahmspinat:

200 g junger Blattspinat
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 20 g Butter
 50 g Crème fraîche
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, feinschneiden und in gebräunter Butter zusammen mit Knoblauch anschwitzen, Spinat dazugeben und mit Salz und Muskat würzen. Leicht zusammenfallen lassen und anschließend mit Crème fraîche pürieren.

Für die Garnitur: Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Gurke schälen und anschließend der Länge nach dünn hobeln. Mit Schalotten, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren, Crème fraîche unterheben und zu kleinen Röllchen aufdrehen.

1 Salatgurke
1 Schalotte
1 Ei
1 EL Crème fraîche
1 EL Senf
1 EL Weißweinessig
1 Zitrone
100 ml Rapsöl
5 Zweige Dill
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Ei, Senf, Essig, Zitronensaft und Rapsöl eine Mayonnaise mixen. Mit gehacktem Dill abschmecken und zur Gurke geben.

Den Rahmspinat auf Tellern platzieren. Dazu die Kartoffel, den Speck und den gebackenen Fisch geben. Mit Zitronenfilets garnieren und servieren.