

Gebratene Scholle mit Gurkensalat



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Gurkensalat

- 2 Salatgurken
- 1 TL Salz
- 1 Bund Dill
- 200 g Sahnejoghurt
- 2 EL neutrales Öl
- 2 EL Weißweinessig
- 1,5 TL Zucker
- Salz und Pfeffer

Für die Scholle

- 4 kleine küchenfertige Schollen
- 60 g Mehl
- 80 ml Rapsöl
- 60 g Butter

Außerdem

- 1 Bio-Zitrone

Nährwerte

Pro 100 Gramm

142 kcal
11 g Eiweiß
9 g Fett
5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

Zubereitung

1. Für den Salat Gurken waschen und mit Hilfe einer Reibe in feine Scheiben hobeln. Gurkenscheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Gurkenwasser abschütten.
2. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit Öl, Essig, Zucker und Dill verrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Gurken mit der Soße vermengen und ggf. mit Salz abschmecken, beiseitestellen.
3. Für den Fisch Schollen unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Nacheinander in Mehl wenden, dabei restliches Mehl gut abklopfen.
4. Backofen auf 70 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Etwas Rapsöl in zwei beschichteten Pfannen auf mittlerer Hitze erhitzen. Schollen nacheinander auf der hellen Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit einem großen Pfannenwender wenden und weitere 3-4 Minuten braten. Mit den anderen beiden Schollen genauso verfahren, dabei die ersten beiden Schollen auf einem Teller im Ofen warmhalten.
6. Währenddessen Butter zerlassen. Zitrone heiß abwaschen und vierteln. Vor dem Servieren Schollen mit Butter beträufeln und mit Zitronenspalten und Gurkensalat anrichten.



REISER RÄT

Wenn Sie es etwas extravaganter mögen, können Sie den Gurkensalat mit fein geriebenen Apfelschreiben und gerösteten Sonnenblumenkernen verfeinern.

