

Schollenfilets, in Olivenöl gebraten



Zutaten für zwei Personen:

4-6 Schollenfilets
1-2 Zitronen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Mehl
1-2 EL Olivenöl

1. Schollenfilets waschen, trocknen und auf Gräten untersuchen. Salzen und etwa 15 Minuten mit Zitronensaft säuern.
2. Schollenfilets nochmals trocknen, in Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, das dauert ca. 5-7 Minuten insgesamt.
3. Nach Geschmack leicht pfeffern, mit Zitronenvierteln oder Zitronenhälften anrichten.

Hinweise:

Dazu passt gut ein Batavia-Salat mit einer leichten Senfsauce, außerdem Kartoffelpüree. Weiterhin optional noch eine leichte Weißweinsauce.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Scholle, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023