

Scholle mit Krabben

Zutaten für 4 Personen

800 g Doppel-Schollenfilets TK (SeafoodStore)

1 Zitrone

Saft einer Zitrone

200 g Speck

200 g Krabben

Butter zum Braten

Öl zum Braten

½ Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

Mehl zum Mehlieren

Zubereitung

Speck fein würfeln. Krabben trocken tupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles beiseite stellen.

Schollenfilets trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mehlieren, nicht auseinander nehmen, sondern zusammen lassen.

In einer großen beschichteten Pfanne den Speck kurz anbraten, dann den Speck herausnehmen. Etwas Butter und Öl in die Pfanne geben. Die Schollenfilets bei mittlerer Hitze je 1,5 Minuten anbraten (zuerst auf der hellen Seite, sonst rollen sich die Schollenfilets, dann von der anderen Seite). Anschließend warm stellen.

Zubereitung

Speck in die Pfanne geben, kurz andünsten, 2 - 3 EL Butter zugeben. Die Schollenfilets auf Tellern anrichten, Krabben und gehackte Petersilie darüber verteilen, dann die Speckbutter und abschließend mit Zitronenscheiben belegen.

Dazu einen gemischten Salat und Bio-Petersilien-Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!