

Pellkartoffeln Rezepte

Pellkartoffelsalat Mit Schollenfilets

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Fisch, Kartoffel, Salat, Scholle

750 g	Kleine festkochende - Kartoffeln	4	Essl. Olivenöl
	Salz	1	Bund Glatte Petersilie
1	Essl. Kümmelsaat	1	Bund Schnittlauch
3	Schalotten	4	Schollenfilets (à 120 g)
1	Essl. Kleine Kapern	2	Essl. Zitronensaft
3	Essl. Weißweinessig	100 g	Mehl
1	Teel. Senf	1	Ei
	Pfeffer	4	Essl. Öl

1. Die Kartoffeln gründlich schrubben und in der Schale mit 1 Ei Salz und Kümmel in Wasser zum Kochen bringen und 20 Min. zugedeckt garen. Die Schalotten fein würfeln und mit Kapern, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

2. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter die Sauce rühren. Die Kartoffeln abgießen, kurz abschrecken, halbieren und ungeschält unter die Sauce mischen.

3. Die Schollenfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden, leicht abklopfen und durch das verquirlte Ei ziehen. Im heißen Öl von jeder Seite 3 Min. goldbraun braten.

4. Die Schollen mit dem Salat anrichten und sofort servieren.

Nährwerte: Fett in g: 24 - Kohlenhydrate in g: 33 - Kalorien: 474 - Zubereitung: 40 min