

Jörg Sackmann Maischolle Grenobler Art mit Blattspinat

Freitag, 17. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Gourmet- Küche

Zutaten:

Für die Schollen:

2 Maischollen (à 600 g; küchenfertig vorbereitet, ohne Kopf)
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Sahne
1 EL Mehl
80 g Butter zum Braten

Für das Topping:

2 Zitronen
4 Tomaten
3 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
2 Toastbrot-Scheiben
100 g Butter
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz
80 g Kapern (abgetropft; aus dem Glas)

Für den Blattspinat

2 Knoblauchzehen
800 g Blattspinat
80 g Butter
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Maischollen kalt abbrausen, die Filets von beiden Seiten auslösen (nach Belieben die Schollen ggf. bereits vom Fischhändler filetieren lassen). Die Haut an den Filets lassen, mit einem Messer eventuell noch vorhandene, kleine Schuppen entfernen. Filets bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.
2. Für das Topping Zitronen mit einem scharfen Küchenmesser schälen, sodass auch die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
3. Wasser in einem Topf aufkochen. Tomaten darin etwa 5 Sekunden blanchieren. Tomaten dann mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltes Wasser geben und abschrecken.
4. Tomaten abziehen und die Kerne entkernen. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
5. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen. Petersilienblätter hacken.
7. Vom Toastbrot die Rinde entfernen. Toast in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
8. Für den Spinat Knoblauch abziehen und fein würfeln.
9. Spinat putzen, grobe Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.
10. Für das Topping 60 g Butter in eine Pfanne schmelzen. Toastbrot-Würfelchen darin goldbraun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
11. Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen. 40 g Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin goldgelb andünsten. Zitronenspalten, Tomatenwürfel, Kapern und Petersilie zugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

12. Für den Spinat die Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Spinat zugeben und unter Wenden dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

13. Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit etwas Sahne bestreichen und mit Mehl bestäuben.

14. 80 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets darin auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten. Dann wenden und nur noch ganz kurz braten.

15. Den Spinat etwas abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern verteilen.

16. Maischollenfilets darauf anrichten. Die Tomatenbutter über die Schollenfilets träufeln. Knusprige Brotwürfel überstreuen und alles servieren. Dazu passen z. B. neue Kartoffeln.

Pro Portion: 756 kcal/ 3210 kJ

15 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 61 g Fett