Scholle mit Ratatouille-Gemüse

Fisch-Gerichte » Schollen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Scholle(n)
- » 3 EL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 50g Schalotte(n)
- » 3 bunte Paprika
- » 4 kl. Aubergine(n)
- » 500g Kartoffel(n)
- » 100g Mehl
- » 4 EL Butterschmalz
- » 2 EL Zucker
- » 100ml Weißwein-Essig
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1/2 Bd. Thymian

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Schollen waschen, trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und etwas ziehen lassen. Schalotten schälen und halbieren. Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Auberginen putzen, waschen und längs halbieren. Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Würfel schneiden.

2. Schollen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Schmalz portionsweise in zwei Pfannen erhitzen, Schollen darin nacheinander je Seite ca. 6min braten. Warm stellen.

3. Zucker in einem Topf erhitzen und goldbraun karamellisieren. Mit Essig und Brühe ablöschen. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden ca. 12min garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Thymian unter das Gemüse rühren. Schollen mit Gemüse anrichten. Mit Thymian garnieren.

Nährwerte: 570kcal/E51g/F15g/KH50g pro Portion

angelegt am: 28.01.2005 Rezept-Nr: 1453

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke