

Maischolle mit Kartoffel-Bohnen-Salat

Fisch-Gerichte » Schollen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Bohnen (grün)
- » 50g Frühstücksspeck
- » 8 EL Instant-Klare-Brühe
- » 4 EL Weißwein-Essig
- » 6 EL Öl
- » 2 rote Zwiebel(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 4 Scholle(n)
- » 6 EL Butterschmalz
- » 1-2 EL Mehl
- » 1 EL Majoran

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser 20-25min garen. Bohnen abbrausen, putzen, halbieren, in Salzwasser 10min garen.

2. Speck würfeln, knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brühe, Essig ins Speckfett gießen, aufkochen. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden.

3. Bohnen, Kartoffeln abgießen, abschrecken. Kartoffeln pellen, in Spalten schneiden. Mit Bohnen, Zwiebeln, Speck und Marinade mischen. Petersilie abbrausen, trockentupfen, hacken.

4. Fisch abbrausen, trockentupfen, würzen, mit Mehl bestäuben. Schmalz in zwei Pfannen erhitzen, Schollen darin je Seite 6-8min braten. Majoran kurz mitdünsten. Petersilie unter den Salat ziehen. Alles anrichten.

Nährwerte: 680kcal/E49g/F39g/KH32g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003

Rezept-Nr: 750

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