

Schollen-Filet im Kräuter-Teig, Kartoffel-Gurken-Salat

Für 2 Personen

3 Schollenfilets a 150 g	150 g kleine, festk. Kartoffeln	1 Salatgurke
3 Zitronen	2 Eier	100 g Quark
100 g Joghurt	2 EL Schlagsahne	200 g Mehl
1 Zweig Thymian	1 Zweig glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
1 Zweig Dill	2 Zweige Kerbel	50 ml trockener Weißwein
350 ml Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Anschließend vier Esslöffel Mehl auf einem Teller verteilen und die Filets darin wenden.

Die Thymian-, Kerbel- und die Petersilienblätter von den Zweigen abzupfen und klein hacken. Die Eier trennen und nur das Eigelb in eine Schüssel geben. Das Eiweiß zunächst in ein separates Gefäß beiseite stellen. Für den Kräuterbackteig 60 Gramm Mehl in die Schüssel sieben und mit dem Weißwein, einem Esslöffel Öl und dem Eigelb zu einem glatten Teig verrühren. Die gehackten Kräuter ebenfalls zur Teigmasse dazugeben. Die Eiweiße mit einer Prise Salz in einer weiteren Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Schollenfilets anschließend durch den Backteig ziehen. Den überflüssigen Teig abstreifen. 300 Milliliter Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Schollenfilets darin fünf Minuten lang goldgelb ausbacken. Die fertigen Filets aus der Pfanne nehmen und anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in das kochende Wasser hineingeben und gar kochen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Dill waschen und etwa einen Esslöffel klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Anschließend alles zusammen mit dem Joghurt, dem Quark, dem Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und verrühren.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig mit der Joghurt-Quark-Masse verrühren. Abschließend die Gurken- und Kartoffelscheiben unterheben. Die übrige Zitrone in Scheiben schneiden.

Die Schollenfilets mit dem Kartoffel-Gurkensalat auf Tellern anrichten und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Lilo Dust am 04. Oktober 2011