

Schollen-Filet in Kräuter-Senf-Soße, Butterreis, Spinat

Für zwei Personen

Für das panierte Schollenfilet:

2 frische Schollenfilets	1 Zitrone	Dinkelmehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

150 g Crème-fraîche	80 ml Milch	2 EL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter	Salz
Pfeffer		

Für den Reis:

200 g Basmatireis	150 g Butter	Salz
-------------------	--------------	------

Für den Spinat:

100 g frische Spinatblätter	3 Knoblauchzehen	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zitrone	4 Stangen Schnittlauch	2 Zweige Petersilie
-----------	------------------------	---------------------

Für das panierte Schollenfilet:

Schollenfilet abwaschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren, auspressen und etwas Saft über den Fisch träufeln. Fisch im Mehl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und die Schollenfilets darin von beiden Seiten braten.

Für die Sauce:

Crème fraîche und Milch in einem Topf erhitzen. Den Senf unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und nach Belieben dazugeben.

Für den Reis:

Reis durchspülen und in einem kleinen Topf mit Wasser und der Butter aufkochen lassen. Die Temperatur verringern und 20 Minuten garen lassen. Mit Salz würzen.

Für den Spinat:

Den frischen Blattspinat waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin braten. Spinat dazugeben und braten, bis er etwas einfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie klein zupfen und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Kräutern garnieren und servieren.

Maren Müller-Wallraf am 29. April 2019