

Maischolle, Zuckerschoten, Speck, Süßkartoffel-Stampf

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffelcreme:

700 g Süßkartoffeln	Salz	3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken	1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig
1/2 Bd. glatte Petersilie		

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten	Salz	3 Schalotten
75 g durchw. Speck	1 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Scholle:

4 Schollenfilets	Salz	2 EL Olivenöl
------------------	------	---------------

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und 1-2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Die Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Schoten hinzufügen und durchschwenken, dann nach Belieben mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Schollenfilets abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten prüfen. Noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Fischfilets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze rundum 23 Minuten braten.

Zum Servieren die Zuckerschoten auf Tellern anrichten, die Schollenfilets darüberlegen und die Süßkartoffelstampf dazu reichen.

Tarik Rose am 07. Mai 2021