

Gefülltes Schollen-Filet im Schinken-Mantel

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Schollenfilets	4 Sch. Tiroler Schinkenspeck	3 Schalotten
4-5 Halme Schnittlauch	6 Zweige Thymian	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Für Kartoffeln, Keniabohnen:

200 g Keniabohnen	2 große, festk. Kartoffeln	10 Kirschtomaten
4 Zweige Bohnenkraut	2 EL Olivenöl	Meersalz, Pfeffer, Eiswasser

Für Zitronen-Beurre-blanc:

1 Schalotte	1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	125 g kalte Butterwürfel
100 ml Weißwein	2 Zweige Zitronen-Thymian	Salz, weißer Pfeffer

Für den Fisch:

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Schollenfilets kalt abbrausen und mit Küchentrepp trockentupfen.

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen und mit Thymianblättchen, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten-Mischung aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Danach auf 2 Fischfilets verteilen und mit den letzten 2 Filets bedecken. Mit je 2 Scheiben Schinkenspeck einwickeln. Die Schnittlauchhalme mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Fischfilets damit an 2-3 Stellen zusammenbinden. In einer Pfanne in Olivenöl knusprig braten und je nach Dicke im Ofen bei 120 Grad 3-5 Minuten fertig garen.

Für Kartoffelwürfel, Keniabohnen:

Kartoffeln schälen und in ca. 0,5x0,5 cm große Würfel schneiden. In Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Die Enden der Keniabohnen entfernen und die Bohnen in ca. 0,5 cm lange Röllchen schneiden. In kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Kirschtomaten zu den knusprigen Kartoffelwürfeln geben.

Die Blätter der Bohnenkrautweige abzupfen, fein schneiden und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitronen-Beurre-blanc:

Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Weißwein in einen Topf geben. Fast komplett einkochen lassen. Die kalten Butterwürfel nach und nach einrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein feines Sieb passieren und nicht mehr zu heiß werden lassen. Thymianblättchen abzupfen und zum Schluss in die Sauce rühren.

Gemüse mit Hilfe eines Metallringes auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Die Fischfilets schräg halbieren und daran setzen. Mit der Zitronen-Beurre-blanc zusammen servieren.

Cornelia Poletto am 05. Mai 2023