

Das Rezept wurde Ihrer Sammlung hinzugefügt.

INGWER-FRÜHLINGSZWIEBEL-SAUCE MIT SCHOLLENFILETS



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Aufwand: braucht etwas Zeit

Zutaten:

1 Ei
 2 EL Mehl
 4 EL Haselnüsse gemahlen
 600 g Schollenfilets
 Sonnenblumenöl zum Braten

Ingwer-zwiebel-sauce

0,5 dl Gemüsebouillon
 200 g Kartoffeln
 3 EL Rotweinessig
 3 EL Sonnenblumenöl
 3 Frühlingszwiebeln
 ca. 50 g Ingwer eingelegt
 Pfeffer
 Salz

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Für die Sauce Kartoffeln in ca. 5 mm grosse Würfelchen schneiden. In Salzwasser knapp weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Von den Zwiebeln die dunklen Röhren wegschneiden. Rest in feine Ringe schneiden. Im Öl bei kleiner Hitze kurz dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben, ca. 5 Minuten mitbraten. Alles samt Öl in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen. Ingwer aus der Lake heben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, hacken und mit den restlichen Saucenzutaten zu den Kartoffeln geben. Gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Fischfilets trockentupfen und salzen. Ei verquirlen. Mehl und Nüsse separat in je einen Suppenteller geben. Fischfilets im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und mit Nüssen panieren. Filets im Öl auf jeder Seite 2–3 Minuten braten. Herausheben. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Sauce dazuservieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 05/2006 auf Seite 64

Nährwerte

Kalorien: 1500 kj / 360 Kcal

Fett: 21 g

Eiweiss: 31 g

Kohlenhydrate: 13 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#)

[Einkaufszettel drucken](#)

[Rezept drucken](#)

[Rezept verschicken](#)