

Schollenfilets mit Dill - Gurkenschaum

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4

• **Vorbereitungszeit:** 25m

• **Zubereitungszeit:** 20m

• **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemacht, etwas für die gestresste Hausfrau

Zutaten

- 8 Stück frische, ausgelöste Schollenfilets, ca. 600 g - 650 g, küchenfertig, ohne die dunkle Haut
- 1 Zitrone
- 1 Tl Zitronenschale, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Für die Auflage:
- 400 g durchgepresste Pellkartoffen
- 30 g Butter
- 1 Eigelb
- 2 El frischer Schnittlauch
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss
- Für den Dill - Gurkenschaum:
- ½ Salatgurke in kleinen Würfeln
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 100 ml Fischfond aus dem Supermarkt oder selbst gekocht
- ¼ trockener Weißwein
- 1 kleines Bund frischer Dill, gehackt
- 1 Becher Sahne
- 2 El geschlagene Sahne
- 30 g Butter
- 1 Tl Mehl
- Salz, Pfeffer, etwas Cayenne

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Kartoffeln in der Schale, in Kümmel – Salzwasser weich kochen, durchpressen Die grüne Gurke schälen, halbieren, die Kerne heraus kratzen und in recht kleine Würfel schneiden.

Schritt3

Dill und Schnittlauch hacken, schneiden. Den Dill mit der Butter zu einer „Dillbutter“ vermengen.

Schritt4

Die Schollenfilets:

Schritt5

Die Filets unter fließendem Wasser waschen, auf Küchenkrepp trocken tupfen und in eine gebutterte, feuerfeste Form geben.

Schritt6

Mit dem Zitronensaft marinieren und mit dem Salz, gemischt mit der recht fein geschnittenen Zitronenschale würzen.

Schritt7

Zu den durchgepressten Pellkartoffeln etwas Butter, den Schnittlauch und das Eigelb geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen und in einen Spritzbeutel geben.

Schritt8

Die Masse nunmehr auf die Schollenfilets spritzen, verteilen.

Schritt9

Bei 120° C für ca. 10 – 12 min. in den Backofen schieben; das zarte Filet keinesfalls übergaren, danach 1 – 2 min. ausruhen lassen.

Schritt10

Der Dill – Gurkenschaum:

Schritt11

Die Schalotten in etwas Butter glasig andünsten, die Gurkenwürfel dazu geben. Mit dem Fischfond und dem Weißwein aufgießen. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken, 1 – 2 min. leise köcheln lassen. Mit der Dill – Mehlbutter binden und weiter 5 – 6 min. köcheln lassen, nachschmecken.

Schritt12

Kurz vor dem Servieren 1 - 2 El geschlagene Sahne unterheben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Die Schollenfilets auf vorgewärmten Tellern mit reichlich Gurkensoße anrichten; dazu fehlt eigentlich nur noch ein Glas kühler, trockener Weißwein.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, preiswert, stimmig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schollenfilets-mit-dill-gurkenschaum/>