Schollenfilets mit Oliven – Nuss-Kruste und gefüllten Zucchiniblüten

- **Küche:**Mediterran

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Leicht, mediterran mit den tollen Zucchiniblüten, da lohnt der kleine Aufwand

Zutaten

- Für die Schollenfilets:
- 750 g – 800 g Schollenfilets ohne schwarze Haut
- (Geht auch mit Seezungen – oder Limandes Filets
- Saft 1 Zitrone
- 2 El Mehl
- Etwas gutes Oliven – oder Rapsöl und Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Für die Oliven – Nuss - Kruste:
- 40 g grüner, entkernte Oliven
- 20 g fein geriebene Walnüsse
- 4 El Semmelbrösel
- 4 El geriebener Parmesan
- 1 El Olivenöl
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Für die gefüllten Zucchiniblüten:
- 12 – 16 kleine Zucchiniblüten (nach Größe)
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Steinchampignons, recht fein gewürfelt
- 1 El gehackte Petersilie
- 1 El gehackter Dill
- Etwas frischen Schnittlauch
- Etwas gutes Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Für den Kräutersud:
- Etwas frische Minze, Thymian, Salbei, Lorbeer, Pfefferkörner, Nelken

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zucchiniblütenfüllung:

Schritt2

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl glasig anschwitzen und die Champignonwürfel dazu geben, salzen, pfeffern. 1 - 2 min. zusammen schmoren - dünsten, zurückziehen und die Petersilie und den Dill unterheben.

Schritt3

Die Zucchiniblüten:

Schritt4

Die Blüten vorsichtig öffnen, das geht am besten in einem kalten Wasser. Danach wieder auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt5

Den Blütenstempel entfernen und den grünen Fruchtansatz über Kreuz ein schneiden, damit er auch gar wird.

Schritt6

Die Stielansätze der kleinen Zucchinifrüchte, wenn nötig abschneiden.

Schritt7

Die Blüten vorsichtig öffnen und die Füllung mit einem kleinen Löffel in die Blütenkelche geben.

Schritt8

Die Blütenblätter darüber zudrehen und mit einem Schnittlauchstiel zubinden, in einen mit Öl ausgestrichenen Garkorb schichten.

Schritt9

Aus frischer Minze, Thymian, Salbei, Lorbeer, Pfefferkörner, Nelken eine kleinen Sud kochen und darüber die Zucchiniblüten etwa 10 min. dünsten.

Schritt10

Die Oliven - Nuss-Kruste:

Schritt11

Zunächst die entsteinten Oliven mit 1 El Öl und dem Stabmixer fein zerkleinern, pürieren. Mit den Nüssen, Parmesan und Semmelbrösel vermengen, herzhaft pfeffern.

Schritt12

Die Schollenfilets:

Schritt13

Waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren; salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt14

In heißen Öl und Butter nur ganz kurz von jeder Seite eine ½ min. braten, etwas Farbe nehmen lassen.

Schritt15

Aus der Pfanne heben und gleichmäßig mit der Olivenpaste bestreichen.

Schritt16

2 – 3 min. im Backofen bei 180° C warm stellen, zu Ende garen. Nicht trocken werden lassen, glasig halten.

Schritt17

Anrichtevorschlag:

Schritt18

Die Pfanne mit etwas Zitronensaft und Weißwein ablöschen und noch 1 El gehackte Petersilie und etwas Sojasoße dazu geben.

Schritt19

Auf vorgewärmten Tellern mit den Zucchiniblüten anrichten.

Schritt20

Dazu schmecken mir kleine, gebutterte Kräuter Kartöffelchen oder ein natureller Basmati – Duftreis.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** da lohnt der kleine aufwand, leicht

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schollenfilets-mit-oliven-nuss-kruste-und-gefuellten-zucchiniblueten/