

Scholle gebraten

Die Scholle gebraten schmeckt köstlich und ist für jeden Fischliebhaber ein Wohlgenuss. Der beliebte Speisefisch wird mit diesem Rezept blitzschnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

2 Stk.	Schollenfilets (TK)
2 EL	Mehl
	Salz
	Rapsöl
	Petersilie
	Dill
	Zitronenscheiben

Zubereitung

1. Für die **Scholle gebraten** den Fisch zuerst schonend im Kühlschrank auftauen lassen. Die Schollenfilets unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz würzen, und beidseitig in Mehl wenden.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Scholle auf der Hautseite anbraten, wenden und die andere Seite braten, ca. 3 Min. von jeder Seite. Mit einem Löffel mehrmals das heiße Bratenfett über die Scholle gießen.
3. Schollenfilet aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller anrichten und mit den Kräutern und der Zitronenscheibe garnieren.

Tipp

Zur Scholle gebraten Reis, Petersilien Kartoffeln oder einen Kartoffel Salat reichen.

