






Mediterrane Scholle

 Leicht  40 min  2 Personen

Zutaten

- 2 Schollen, küchenfertig à 350 g
Art.-Nr. 80234 auf www.deutschesee.de/shop
- 2 Scheiben Toast
- 6 EL Olivenöl
- 2 Tomaten, mittelgroß
- 2 EL Kapern, gesalzen
- 2 EL Weizenmehl
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stangen Estragon

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Für die Croûtons das Toastbrot entrinden und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in 2 Esslöffeln Olivenöl goldbraun ausbacken und anschließend salzen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Gesalzene Kapern wässern – am besten über Nacht.

Schritt 02

Die Schollen unter fließend, kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und anschließend beidseitig dünn mit Mehl bestäuben. Die mehlierten Schollen in – bestenfalls – zwei beschichteten Pfannen mit dem restlichen Olivenöl für 5-6 Minuten braten. Schollen wenden, etwas Butter in die Pfannen geben und für weitere 5-6 Minuten braten. Die gebratenen Schollen, salzen, pfeffern, auf zwei warme Teller geben und im Ofen bei Oberhitze warm stellen.

Schritt 03

Croûtons, Tomatenwürfel und Kapern in das Bratfett geben, kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und den gezupften Estragonblättchen würzen. Alles zusammen über die heißen Schollen löffeln und servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür