

Schollenfilets mit gebratenem Grünkohl und Rapsöl-Senfmayonnaise

Zutaten für 4 Portionen:

Fisch

4 Schollenfilets, à ca. 150-180 g

Salz

3 EL Mehl, Type 405

3 EL Rapsöl

Mayonnaise

1 Eigelb

1 EL Weißwein

1 TL Weißweinessig

1 TL Senf, scharf

1 EL Senf, grob

150 ml Rapsöl, kaltgepresst

1 Prise Salz

Grünkohl

150 g Grünkohl

3 EL Rapsöl

Salz



Und so geht's:

Fisch: Schollenfilets mit Salz würzen und beiseite stellen.

Fisch in Mehl wenden und abklopfen. 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets hineinlegen und jeweils 2 bis 3 Min. auf beiden Seiten braten.

Mayonnaise: Eigelb mit Weißwein, Weißweinessig, Senf, grobem Senf und einer Prise Salz mit Hilfe eines Handrührgerätes verquirlen. 180 ml kaltgepresstes Rapsöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl untermixen. Mit Salz würzen und kühl aufbewahren.

Grünkohl: Grünkohl gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kohl zugeben, salzen und 3 bis 4 Min. bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, dabei durchschwenken und leicht anrösten.

Den Fisch mit dem Grünkohl und etwas Mayonnaise auf Tellern anrichten, übrige Mayonnaise dazu servieren. Dazu passen Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis.

Tipp: Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.