

Polar's Kochstudio
Rezept 061 / 2008



Schollenfilet mit Speckstippe

Zutaten für 2 Portionen:

50 g Butter
400 g Fischfilet (Schollenfilet)
50 g Speck, durchwachsen
50 g Mehl
Salz
Pfeffer
Zitrone(n)

Zubereitung:

Das Schollenfilet mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen. Das marinierte Schollenfilet in Mehl wenden, und in die heiße Butter legen. Das Filet von beiden Seiten goldbraun braten. Nach ca. 3-4 Minuten die Filets aus der Pfanne nehmen, und den Speck in Julienne geschnitten knusprig bräunen. Noch ein wenig Butter hinzufügen, und anschließend auf dem tellerfertigen Filet verteilen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gutes Gelingen und Bon Appetit