

Schollenfilet ohne Haut fangfrisch

Frisches Schollenfilet ohne Haut: Zarter Genuss aus dem Meer

Frisches Schollenfilet ohne Haut ist ein kulinarischer Leckerbissen, der Feinschmecker und Liebhaber von Meeresfrüchten gleichermaßen begeistert. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über dieses delikate Filet, seine vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und warum es eine erstklassige Wahl für Ihre nächste Mahlzeit ist.

Hervorragende Qualität und Zartheit

Das frische Schollenfilet ohne Haut zeichnet sich durch seine hervorragende Qualität und Zartheit aus. Die Scholle ist ein Fisch, der für sein zartes, saftiges Fleisch bekannt ist. Ohne Haut präsentiert sich dieses Filet besonders rein und lässt sich mühelos zubereiten.

Vielseitig in der Zubereitung

Die Vielseitigkeit des Schollenfilets ohne Haut macht es zu einer beliebten Wahl in der Küche. Sie können es braten, dünsten, grillen oder im Ofen zubereiten. Aufgrund seines milden Geschmacks lässt es sich hervorragend mit verschiedenen Gewürzen und Saucen kombinieren, sodass Sie Ihren eigenen kulinarischen Stil entfalten können.

Gesund und nährstoffreich

Schollenfilet ist nicht nur köstlich, sondern auch gesund. Es ist eine ausgezeichnete Quelle für hochwertiges Protein und liefert wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, die für die Gesundheit des Herzens und des Gehirns von Bedeutung sind. Darüber hinaus ist Scholle kalorienarm und leicht verdaulich, was sie zu einer guten Wahl für eine ausgewogene Ernährung macht.

Nachhaltiger Fischgenuss

Der Verzehr von Schollenfilet ohne Haut kann auch ein nachhaltiger Fischgenuss sein. Unsere Lieferanten setzen sich für umweltfreundliche Praktiken ein, um die Bestände zu schützen und die Nachhaltigkeit sicherzustellen. Beim Kauf von Scholle können Sie dazu beitragen, verantwortungsvolle Fischerei zu fördern und die Gesundheit der Meere zu unterstützen.

Fazit: Frisches Schollenfilet ohne Haut - Ein vielseitiger Genuss

Frisches Schollenfilet ohne Haut ist eine vielseitige und gesunde Wahl für Liebhaber von Meeresfrüchten. Seine hervorragende Qualität, der milde Geschmack und die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten machen es zu einer erstklassigen Zutat in der Küche. Probieren Sie es aus und genießen Sie den zarten Genuss aus dem Meer bei Ihrer nächsten Mahlzeit. Ihr Gaumen wird es Ihnen danken.

Rezept: Ganze Scholle „Finkenwerder Art“ mit Speck & Zwiebeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Portionen: 2

Zutaten:

Für die Scholle:

- 2 **frische Schollenfilets**
- 4 EL **Mehl** (zum Bestäuben)
- 1 TL **Salz**
- ½ TL **frisch gemahlener Pfeffer**
- 2 EL **Butterschmalz oder Pflanzenöl**

Für den Belag:

- 100 g **Bauchspeck oder durchwachsener Speck, gewürfelt**
- 1 kleine **Zwiebel, fein gewürfelt**
- 1 EL **Butter**
- ½ TL **Pfeffer**

GreetFish GmbH und frische Petersilie, gehackt
3 Bio-Zitrone, in Spalten geschnitten

IdNr.: 58/200Y1873

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Zubereitung:

1. Schollenfilets vorbereiten

- Die Schollenfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Mit **Salz und Pfeffer** würzen.
- Anschließend leicht in **Mehl wenden**, um eine knusprige Kruste zu erhalten.
- Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

2. Scholle braten

- Eine große Pfanne auf **mittlere bis hohe Hitze** erhitzen.
- **Butterschmalz oder Pflanzenöl** in die Pfanne geben.
- Die Schollenfilets vorsichtig in die heiße Pfanne legen und **ca. 5–6 Minuten auf jeder Seite braten**, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Danach warmstellen.

3. Speck-Zwiebel-Mischung zubereiten

- In der gleichen Pfanne **den Speck auslassen**, bis er knusprig ist.
- Die gewürfelte **Zwiebel hinzufügen** und für 2–3 Minuten glasig dünsten.
- Die Butter, Pfeffer und gehackte Petersilie untermengen.

4. Servieren

- Die gebratenen Schollen auf Teller legen und mit der **Speck-Zwiebel-Mischung** belegen.
- Mit Zitronenspalten servieren und nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Beilagenempfehlung:

Klassisch: Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln

Leicht & frisch: Gurkensalat oder grüner Blattsalat

Rustikal: Frisches Bauernbrot mit Butter

Variationen:

Scholle vom Grill:

- Die Fische mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern marinieren und für **8–10 Minuten auf dem Grill garen**.

Mediterrane Note:

- Statt Speck eine Tomaten-Oliven-Kräuter-Mischung zubereiten und die Scholle damit servieren.

„Müllerin Art“:

- Die Scholle mit Zitronensaft und Butter verfeinern und mit Mandelblättchen bestreuen.
-

Tipp:

Scholle vorsichtig wenden, da das Fleisch sehr zart ist.

Für noch mehr Geschmack: Vor dem Braten mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Fazit:

Dieses traditionelle **Schollen-Rezept „Finkenwerder Art“** bringt den vollen Geschmack des Fisches perfekt zur Geltung. Die Kombination aus **knuspriger Kruste, würzigem Speck und zartem Fischfleisch** macht dieses Gericht zu einem echten Highlight für Fischliebhaber!

Jetzt ausprobieren & genießen!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
	80 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,36 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,1 g
Salz	0,08 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Zusätzliche Informationen

Zutaten
Scholle
Herkunftsort
Lat. Name: Pleuronectes platessa Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FAO27 Fangmethode: Schleppnetz
Inverkehrbringer
Fisch Klaassen