

Scholle mit Kopf fangfrisch

Die Scholle zählt zu den bekanntesten Plattfischen, Touristen begegnen ihr häufig an der Küste. Sie wird durchschnittlich 30-50cm groß, in den Handel gelangen Tiere mit einem Gewicht von ca. 300g.

Wie bei anderen Schollenarten liegen die Augen auf der rechten Seite, anders wie bei Butten wo diese auf der linken Seite liegen. Die Scholle lässt sich durch ihre rostbraunen Punkte leicht von anderen Plattfischen unterscheiden, man trifft sie im gesamten Nordatlantik und den Randmeeren an.

Frische Scholle ganz mit Kopf – Der Klassiker aus der Nordsee

Unsere **fangfrische Scholle mit Kopf** ist eine echte Delikatesse und besonders für traditionelle Fischgerichte beliebt. Die Scholle zählt zu den beliebtesten Plattfischen und überzeugt mit ihrem **zarten, weißen Fleisch und mildem, leicht süßlichem Geschmack**.

Dank ihres hohen **Eiweißgehalts, Omega-3-Fettsäuren und wertvollen Mineralstoffen** ist die Scholle nicht nur schmackhaft, sondern auch eine gesunde Wahl. Sie eignet sich hervorragend zum **Braten, Dünsten, Grillen oder Backen** und kann sowohl klassisch als auch modern zubereitet werden.

Durch die Zubereitung am Stück bleibt das Fischfleisch besonders saftig und entfaltet sein volles Aroma. Besonders in der **beliebten „Finkenwerder Art“** mit Speck oder „Müllerin Art“ mit Butter und Zitronensaft ist die Scholle ein echter Genuss.

Eigenschaften der Scholle mit Kopf:

- Höchste Frische** – Direkt aus dem Fang für maximalen Geschmack
- Zartes, weißes Fleisch** – Mild und vielseitig kombinierbar
- Gesund & nahrhaft** – Reich an Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren & Mineralstoffen
- Vielseitig verwendbar** – Perfekt zum Braten, Dünsten, Grillen oder Backen
- Traditioneller Genuss** – Ideal für klassische Fischgerichte

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

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Portionen: 2

Zutaten:

Für die Scholle:

- 2 **frische Schollen (ganz mit Kopf, küchenfertig)**
- 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**
- ½ Bund **frische Petersilie, gehackt**
- 1 Bio-**Zitrone, in Spalten geschnitten**

Zubereitung:

Fisch-Feinkost Klassen
1. Scholle vorbereiten

IdNr.: 58/122702059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

- Die Schollen 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 Schollen 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](#)

Fisch-Feinkost Klassen

Nährwerte

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert kcal	80 kcal
Fett	1,70 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,36 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,10 g
Salz	0,08 g
Natrium	0 g

Allergene

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

Zusätzliche Informationen

Zutaten

Scholle

Herkunftsart

Lat. Name: Pleuronectes platessa Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FAO27 Fangmethode: Schleppnetz

Inverkehrbringer

Fisch Klassen

Fisch-Feinkost Klassen

IdNr.: 58/122702059

UST-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden