

# Scholle küchenfertig und ohne Seitengräte fangfrisch

## Frische Scholle – Leicht in der Handhabung, küchenfertig ohne Kopf und Seitengräte

Unsere küchenfertig geschnittenen Schollen sind perfekt für all jene, die köstlichen Fischgenuss ohne die Mühe des Zuschnitts suchen. Entdecken Sie den unvergleichlichen Geschmack und die Leichtigkeit in der Handhabung unserer frischen Scholle – eine wahre Gaumenfreude!

### Warum unsere frische Scholle?

1. **Hochwertige Qualität:** Unsere Schollen werden sorgfältig aus den besten Quellen gefangen und auf ihre Frische geprüft. Wir garantieren Ihnen eine einwandfreie Qualität und einen unverfälschten Fischgeschmack.
2. **Küchenfertige Vorbereitung:** Das mühsame Entfernen des Kopfes und der Seitengräte entfällt – unsere Schollen werden bereits professionell vorbereitet, um Ihnen die Zubereitung zu erleichtern. So sparen Sie Zeit in der Küche und können sich auf das Wesentliche konzentrieren: den Genuss!
3. **Leichte Handhabung:** Dank der sorgfältigen Schnitte sind unsere Schollen einfach zu handhaben. Ob Sie sie grillen, braten oder dünsten möchten, unsere küchenfertigen Schollen bleiben in Form und bieten ein perfektes Ergebnis.
4. **Vielseitige Zubereitungsmöglichkeiten:** Von köstlichen Schollenfilets bis hin zu delikaten Schollenröllchen – Ihrer Kreativität in der Küche sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue kulinarische Höhepunkte.

### Gesundheitliche Vorteile von Scholle

Scholle ist nicht nur wegen ihres köstlichen Geschmacks beliebt, sondern auch aufgrund ihrer gesundheitlichen Vorteile. Scholle ist reich an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und essenziellen Nährstoffen, die zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung beitragen können. Diese Fischart unterstützt die Herzgesundheit, das Gehirn und stärkt das Immunsystem.

### Nachhaltigkeit und Umweltschutz

Als verantwortungsbewusstes Unternehmen legen wir großen Wert auf Nachhaltigkeit und den Schutz der Umwelt. Unsere Schollen stammen aus nachhaltigen Fischereimethoden, die den Bestand und die Artenvielfalt in den Meeren schützen. Mit dem Kauf unserer Scholle leisten Sie einen Beitrag zum Erhalt unserer Ozeane und einer gesunden Umwelt für kommende Generationen.

### Fazit

Unsere frische Scholle ist die ideale Wahl für alle, die sich einen unkomplizierten und dennoch köstlichen Fischgenuss wünschen. Mit ihrer küchenfertigen Vorbereitung, der leichten Handhabung und den zahlreichen Zubereitungsmöglichkeiten wird die Scholle Ihre kulinarischen Erwartungen übertreffen. Gehen Sie auf eine kulinarische Reise und probieren Sie unsere frische Scholle – ein Genuss für Gaumen und Seele!

*Nutzen Sie unser Angebot und bestellen Sie noch heute unsere köstliche, küchenfertige Scholle ohne Kopf und Seitengräte! Erfreuen Sie sich an ihrer einfachen Zubereitung und dem unverwechselbaren Geschmack – ein wahrer Gaumenschmaus für Sie und Ihre Lieben.*

## Frische Scholle – Der Klassiker aus der Nordsee

Unsere **fangfrische Scholle** 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 :

**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

Fisch Feinkost Klaassen  
IdNr.: 58/1227/02059

USt-IdNr.: DE117201530

Finanzamt: Emden

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

**Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Mittel**

**Portionen: 2**

**Zutaten:**

**Für die Scholle:**

**2 frische Schollen (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:**

### 1. Scholle vorbereiten

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!

IdNr.: 58/122702059

**Jetzt ausprobieren & genießen!**

Finanzamt: Emden

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### 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