



Hauptspeise



# Scholle

mit Birnen, Bohnen und Speck

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 642 kcal pro Portion

••• Leicht

🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

400 g Kartoffeln

Jodsalz

2 Schollen (küchenfertig, ca. 320 g)

25 g Speck, gewürfelt

2 Birnenhälften (Dose)

3 El Mehl

2 El Butter

100 ml weißer Traubensaft, herb

Pfeffer

1 kleine Dose grüne Bohnen (220 ml)

## Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.
- 2 Inzwischen die Schollen gut abwaschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dann die Schollen von beiden Seiten in Mehl wenden und etwas abklopfen, sodass loses Mehl abfallen kann.
- 3 Den Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kross anbraten, herausnehmen und warm stellen. Die Birnen würfeln.
- 4 Die Butter in die Pfanne geben und die Schollen von beiden Seiten jeweils in etwa 3 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Birnenwürfel in die Pfanne geben kurz anbraten und mit dem Traubensaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Bohnen abgießen und in Salzwasser 2 Minuten blanchieren.
- 6 Auf zwei erwärmte Teller je eine Scholle, eine Hälfte Bohnen und Kartoffeln legen. Die Soße über die Kartoffeln und den Fisch geben. Die Speckwürfel über Fisch und Bohnen verteilen. Servieren.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	370kJ /88kcal	2.694kJ /642kcal
Fett	2g	15g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	7g
Kohlenhydrate	8g	62g
davon Zucker	2g	18g
Eiweiß	9g	65g
Salz	0g	1g