



Scholle Büsser Art

Nordische frische Küche

🕒 10 min Zubereitungszeit

🕒 10 min Kochzeit

🔥 684 kcal pro Portion

••• Leicht

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

1 Kopfsalat

1 Zitrone

150 g Vollmilch-Joghurt

2 EL Pflanzenöl

1 Prise brauner Zucker

40 ml Butterschmalz

2 Schollen küchenfertig

150 g Nordseekrabben in Lake

Salz

Pfeffer

Zubereitung

- 1 Kopfsalat putzen und Blätter vom Strunk befreien, die Blätter gründlich waschen, schleudern und zupfen.
- 2 Die Zitrone auspressen, 2 EL des Saftes mit dem Joghurt und dem Öl glatt rühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Schollen kalt abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die dunklen Seiten der Scholle diagonal mehrmals einschneiden, salzen, pfeffern und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
- 4 Ofen auf 50 Grad vorheizen. Das Schmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schollen beidseitig je 4 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Die fertigen Schollen im Ofen warm halten.
- 5 Nordseekrabben in einer Pfanne ohne Fett kurz erhitzen.
- 6 Die Schollen aus dem Ofen holen und auf einem großen Teller servieren. Den Salat danebengeben und mit Dressing beträufeln. Die Krabben auf dem Salat verteilen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	220kJ /53kcal	2.851kJ /684kcal
Fett	3g	39g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	15g
Kohlenhydrate	1g	14g
davon Zucker	1g	13g
Eiweiß	5g	67g
Salz	0g	4g