



Hauptspeise

Scholle mit Kapern-Senf-Sauce

an Dill-Kartoffeln

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 35 min Kochzeit

🔥 1.548 kcal pro Portion

••• Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

2 Schollen ohne Kopf

400 g Kartoffeln

1 Bund Dill

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

125 g Speckwürfel

2 El Kapern

100 ml Weißwein

200 ml Sahne

2 El Senf

1 El Saucenbinder, hell

100 g Mehl

Butter zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1** Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf mit ausreichend kochendem Wasser ca. 15-20 Min. kochen. Anschließend abschütten. Dill fein hacken. Im selben Topf nun ordentlich Butter erhitzen. Kartoffeln zusammen mit dem Dill darin schwenken.
- 2** Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Speckwürfel anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Kapern hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Sahne einrühren und aufkochen lassen. Senf und Petersilie hinzugeben. Mit Saucenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Schollen abwaschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl auf einem Teller ausbreiten. Schollen darin wälzen. In einer großen Pfanne ordentlich Butter erhitzen. Schollen darin von beiden Seiten knusprig braun braten.
- 4** Scholle zusammen mit den Dill-Kartoffeln und der Kapern-Senf-Sauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|-----------------------------|-----------------|--------------------|
| Brennwert | 720kJ /172kcal | 6.484kJ /1.548kcal |
| Fett | 10g | 92g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 5g | 45g |
| Kohlenhydrate | 10g | 86g |
| davon Zucker | 1g | 13g |
| Eiweiß | 8g | 75g |
| Salz | 0g | 4g |