Artikel vom 28.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 19:53 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/schollenfilets-mit-gebratenem-gruenkohl-und-rapsoel-senfmayonnaise

Schollenfilets mit gebratenem Grünkohl und Rapsöl-Senfmayonnaise



Foto: UFOP

Zutaten (für 4 Portionen):

Fisch:

4 Schollenfilets (à 150 bis 180 g)

Salz

3 EL Mehl (Type 405)

3 EL Rapsöl

Mayonnaise:

1 Eigelb

1 EL Weißwein

1 TL Weißweinessig

1 TL Senf (scharf)

1 EL Senf (grob)

150 ml Rapsöl (kaltgepresst)

1 Prise Salz

Grünkohl:

150 g Grünkohl

3 EL Rapsöl

Salz

Zubereitung:

Fisch:

Schollenfilets mit Salz würzen und beiseite stellen. Fisch in Mehl wenden und abklopfen. 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets hineinlegen und jeweils 2 bis 3 Minuten auf beiden Seiten braten.

Mayonnaise:

Eigelb mit Weißwein, Weißweinessig, Senf, grobem Senf und einer Prise Salz mithilfe eines Handrührgerätes verquirlen. 180 ml kaltgepresstes Rapsöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl untermixen. Mit Salz würzen und kühl aufbewahren. Grünkohl: Grünkohl gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kohl zugeben, salzen und 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, dabei durchschwenken und leicht anrösten. Den Fisch mit dem Grünkohl und etwas Mayonnaise auf Tellern anrichten, übrige Mayonnaise dazu servieren. Dazu passen Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis.

Tipp: Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

UFOP