

Kochen mit Stern

Scholle in Kokosmilch (2 Personen)

Zutaten:

2 Schollenfilets (ca. 160 g pro Filet)
50 g Mehl
½ Zitrone
1 EL Olivenöl
30 g Butter
½ Granny Smith Apfel
½ weiße Zwiebel
1 Stange Zitronengras
60 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Löffelspitze Piment d'Espelette
2 Löffelspitzen Curry
3 Löffelspitzen Kokosraspel
300 ml Kokosmilch
300 ml Sahne

1. Den Ingwer, das Zitronengras, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
2. Das Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln zwei Minuten darin dünsten. Danach den Ingwer, das Zitronengras und den Knoblauch hinzugeben und für weitere zwei Minuten mitdünsten.
3. Das Currypulver und die Kokosraspel untermischen und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Sahne dazugeben, unterrühren, damit sie ebenfalls heiß wird und dann den Topf beiseitestellen.
4. Den Apfel in feine Scheiben schneiden und in etwas Wasser mit Zitronengras (damit er nicht braun wird) bereitstellen.
5. Die Schollenfilets waschen, trockentupfen. In dem Mehl wenden und das überschüssige Mehl sanft abklopfen. Salzen und pfeffern.
6. Die Butter mit etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Schollenfilets in die Pfanne setzen und von beiden Seiten nur für jeweils anderthalb Minuten braten. Es reicht, wenn eine Seite etwas braun ist.
7. Die heiße Soße in zwei tiefen Tellern verteilen. Die gebratenen Schollenfilets darauf anrichten und mit den Apfelscheiben und einer Prise Piment D'Espelette garnieren.

Bon appétit!

