

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 17.05.2015



**Maischolle „Finkenwerder Art“
mit Speck, Krabben und Bratkartoffeln**



Zutaten

1 Scholle
150 g Büsumer Krabben
12 kleine festk. Kartoffeln
150 g gewürfelter Speck
1 Zitrone
1 Zwiebel
Blattpetersilie
Butter
Mehl
Öl
Salz
Pfeffer

Kochutensilien

Topf
Grillpfanne
2 Pfannen
Schneidebretter
scharfe Messer

Tipps

Beim Fischhändler sollte man sich die Augenseite der Scholle zeigen lassen: Hat sie klare Augen und rote Kiemen, handelt es sich um frische Ware.

Bei der Essensplanung sollte man beachten, dass Scholle im Verhältnis zu ihrem Gewicht wenig Fleisch hat.

In Papier eingewickelt oder in einer mit Folie abgedeckten Glasschale kann die Scholle einen Tag im Kühlschrank liegen.

Tiefgekühlter Fisch ist in der Regel sehr frisch, da er bereits auf dem Fangschiff verarbeitet wird.

Wissenswertes

Scholle, auch Goldbutt genannt, gehört zu den meistgekauften Plattfischen.

Gut erkennbar ist die Scholle durch ihre hervorstechenden roten Punkte auf der braunen Augenseite und an dem weißen feinen Fleisch.

„Finkenwerder Art“ ist eine traditionelle Hamburger Zubereitungsart – benannt nach dem Stadtteil Finkenwerder.

Um die Schilddrüse mit lebenswichtigem Jod zu versorgen, sollte man mindestens zweimal pro Woche Seefisch essen.

Scholle bzw. Fisch generell enthält leicht verdauliches Eiweiß, wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und besonders wertvolle Fischöle.

Der Fettgehalt besteht zum größten Teil aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Fisch ist so bekömmlich, weil seine wertvollen Inhaltsstoffe vom menschlichen Körper schnell und leicht aufgenommen werden können.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 17.05.2015



**Maischolle „Finkenwerder Art“
mit Speck, Krabben und Bratkartoffeln**



Zubereitung

Kartoffeln putzen und kochen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Scholle putzen. Danach von beiden Seiten salzen und pfeffern.



Anschließend mehlieren und auf beiden Seiten, beginnend mit der weißen Seite, in Öl ca. vier bis fünf Minuten anbraten.



Nach dem Braten für ca. 30 Minuten in den Ofen geben. Dabei die Scholle regelmäßig mit Butter beträufeln.



Für die Bratkartoffeln Öl in einer Pfanne erhitzen.

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Speck knusprig anbraten.

Kartoffeln vom Öl befreien.



Eine Butterflocke, die Hälfte vom Speck und Zwiebel hinzugeben und umrühren.

Den restlichen Speck mit den Büsumer Krabben vermengen und ziehen lassen. Bei Bedarf leicht salzen.



Blatt Petersilie grob schneiden und unter die Bratkartoffeln heben.

Speck und Krabben über die Scholle geben und zusammen mit den Bratkartoffeln anrichten.



Wir wünschen guten Appetit!

Kastenmeiers

HITRADIO RTL
SACHSEN