

Schollen-Filet, Krabben, Soße, Risotto, Blattspinat

Für zwei Personen

Für die Scholle:

400 g Schollenfilets	50 g Nordseekrabben	1 EL Balsamicoessig
1 EL neutrales Pflanzenöl	Mehl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Für die Soße:

1 Schalotte	1 Zitrone, Saft	100 g kalte Butter
50 ml trockener Weißwein	75 ml Fischfond	1 Msp. Xanthan
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Für den Blattspinat:

250 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Schalotte	25 g Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für das Basilikum-Pesto:

2 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
70 g Pinienkerne	natives Olivenöl	Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

Für den Risotto:

100 g Risottoreis	1 Schalotte	80 g Parmesan
$\frac{1}{2}$ EL Butter	50-100 ml Sahne	2-3 EL Basilikum-Pesto
50 ml trockener Weißwein	400 ml Geflügelfond	Salz

Das Schollenfilet mit Mehl bestäuben und in heißem Öl von beiden Seiten kurz goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben mit Balsamicoessig, Öl, Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Schnittlauchröllchen marinieren und zur Scholle servieren.

Für die Soße:

Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen und etwas reduzieren. Xanthan in etwas Wasser auflösen.

Sud durch ein feines Sieb passieren und mit der restlichen Butter montieren. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und Xanthan untermixen.

Für den Blattspinat:

Spinat putzen, waschen und gut trockenschleudern. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen. Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und nur kurz zusammenfallen lassen.

Für das Basilikum-Pesto:

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Pinienkerne ohne Fett anrösten und auskühlen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Parmesan fein reiben. Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Gewürze in den Mixer geben und kurz mit wenig Olivenöl grob zerkleinern. Dann nach und nach mehr Olivenöl zugeben, zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige, nicht allzu dicke Masse entsteht. Zwei bis drei Esslöffel Pesto für das Risotto verwenden. Restliches Pesto in ein luftdichtes Glas füllen, mit Olivenöl bedecken, im Kühlschrank lagern und alsbald verbrauchen.

Für den Risotto:

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Risottoreis dazugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Den Reis unter ständigem Rühren und Zugabe von Fond kochen, bis er weich, aber innen noch bissfest ist.

Parmesan reiben. Sahne schlagen. Parmesan und Pesto unter den Risotto heben und mit etwas geschlagener Sahne verfeinern. Mit Salz abschmecken.

Den Reis auf Teller verteilen, die Schollenfilets anlegen, die marinierten Krabben darüber verteilen und den Blattspinat daneben setzen. Das Ganze mit der Zitronenbutter-Sauce beträufelt servieren.

Nelson Müller am 26. Juni 2026