

Schollen-Filets mit Erbsen-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

4 Schollen-Filets	1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz
225 g TK-Erbsen	2 EL Rapsöl	200 ml Milch
1 EL Butter		

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Erbsen auftauen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schollenfilets von beiden Seiten 8 bis 12 Minuten anbraten.

Milch erwärmen. Kartoffeln abgießen, Milch und Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer gut stampfen. Erbsen unterrühren, kurz erwärmen und mit Salz abschmecken. Kartoffelpüree mit den Schollenfilets servieren.

NN am 03. Dezember 2025