

Schollenfilet mit Spargel und Speck

Zutaten:
Öl, Butter, Salz, Pfeffer, Zitrone, Mehl, Magerer Räucherbauch in Scheiben, Frühlingszwiebel (in feine Ringe geschnitten), Schollenfilets 150 bis 250 g p.P., Spargel, Kartoffeln

1. Das Schollenfilet mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Das marinierte Schollenfilet in Mehl wenden, und in das heiße Öl legen. Nach einer Minute Butter dazu geben.

2. Nach ca. 3 Minuten den in feine Streifen geschnitten Räucherbauch, wer es magerer möchte nimmt Kasseler, in den Lücken zwischen den Schollenfilets mit braten. Die Filets beiden Seiten goldbraun braten.

3. Schollenfilets aus der Pfanne nehmen, mit Spargel und Salzkartoffeln auf den vorgewärmten Tellern anrichten, das gebräunte Fett mit dem Bauch über Spargel und Kartoffeln geben und mit Zitrone und den Frühlingszwiebeln dekorieren.

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!