



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Pochierte Alaska Scholle mit glasiertem Rhabarber & Bärlauch-Kartoffel-Stampf

Zutaten für 4 Personen:

800 g Alaska Schollenfilet (ohne Haut in 200 g großen Portionen)
1 Lorbeerblatt
2 Zwiebeln geviertelt

Für den Rhabarber:

2 Rhabarberstangen
4 EL Butter
200 ml Weißwein
200 ml Wasser
2 Stangen Thymian
1 EL Ahornsirup
Pfeffer

Für den Stampf:

1 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
100 Butter
2 Prisen Muskat
1 Bund Bärlauch
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser circa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Währenddessen den Bärlauch fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und Bärlauch unterheben.
2. Den Rhabarber putzen und vierteln. Wasser, Weißwein und Thymianstiele in einem Topf verrühren und erhitzen. Wenn die Mischung kocht, Rhabarber hinzufügen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Ahornsirup und Butter dazugeben und den Rhabarber mit einem Esslöffel immer wieder übergießen.
3. Eine große Pfanne mit Wasser, Lorbeerblatt und Zwiebeln aufkochen. Schollenfilets dazugeben und bei schwacher Hitze circa 5-7 Minuten ziehen lassen.
4. Den Stampf in die Mitte des Tellers geben und die Rhabarberstange daneben anrichten. Die Scholle auf den Stampf legen und mit dem Sud vom Rhabarber übergießen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 680 kcal / 2850 kJ
Eiweiß: 45 g
Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 37 g