



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Gebratene Scholle mit Tomaten-Oliven-Ravioli

## Zutaten für 4 Personen:

### Ravioli:

1 Knoblauchzehe  
2 Zucchini  
300 g Kirschtomaten  
¼ Topf Basilikum  
20 g Sardellen (Glas)  
50 g semi-getrocknete Tomaten  
50 g marinierte Oliven  
500 g Ravioli (Kühlregal)  
60 g Parmesan

### Fisch:

Je 4 Zweige Rosmarin und Thymian  
1 Zitrone  
8 Stücke Alaska Schollenfilet  
2 EL Butter  
¼ TL italienische, getrocknete Kräuter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer



## Zubereitung:

1. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in grobe Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und die Hälfte der Blättchen klein hacken. Sardellen in sehr kleine Würfel schneiden. Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze (80°C Umluft) vorheizen.
2. Kräuter waschen und trocken tupfen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schollenfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit italienischen Kräutern in einer großen Pfanne erhitzen, die Schollenfilets kurz andünsten, vorsichtig herausnehmen, auf ein Backblech legen, mit frischen Kräutern belegen und im Backofen warm stellen.
3. Knoblauch, Zucchini, frische und semi-getrocknete Tomaten sowie Oliven in das verbliebene Bratfett der Schollenfilets geben und 8-10 Minuten braten. Ravioli nach Packungsanweisung zubereiten. Sardellen, Ravioli und gehackte Basilikumblättchen zu dem Gemüse geben, vorsichtig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schollenfilets mit Tomaten-Oliven-Ravioli auf Tellern anrichten, Parmesan frisch über die Ravioli reiben, mit Basilikumblättchen garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten

## Nährwerte:

Energie: 620 kcal/ 2600 kJ ..., Eiweiß: 50 g ..., Fett: 27 g..., Kohlehydrate: 42 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten