

**Nr. 38: Scholle mit Petersilienpesto**

- auch passend für besondere Anlässe -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Schollenfilet	220 g
½	Prise	Salz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,2 g
3	Esslöffel	Mandeln, gehackt oder Blättchen	30 g
1	Zehe	Knoblauch	5 g
1	Teelöffel	Zitronenschale	5 g
1	Bund	Petersilie	25 g
1	Esslöffel	Olivenöl	10 g
1	Teelöffel	Markenbutter	4 g

**Zubereitung:**

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

Gehackte Mandeln (oder Mandelblätter), gepressten Knoblauch, abgeriebene Zitronenschale und fein gehackte Petersilie gut vermischen (alternativ: tiefgekühlte Petersilie).

Öl und Butter in der Pfanne erhitzen und die Fischfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 6 - 7 Minuten braten. Herausnehmen und warmhalten. In derselben Pfanne die Mandelmischung etwa 2 - 3 Minuten rösten.

Die Mischung über die Fischfilets geben und direkt servieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
frischer Salat, Pfannengemüse oder Kartoffeln

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	169 kcal
Eiweiß (Protein)	15,4 g
Fett	11,1 g
Kohlenhydrate	2,1 g