

## Maisscholle mit Krabben



### ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Schollen à 350-400 g
- Salz
- Pfeffer
- Saft einer Zitrone
- 1000 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/4 l Fleischbrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Weinessig
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Mehl
- 100 g Champignons
- 100 g Krabben
- Kresse

Die küchenfertig ausgenommen Schollen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchentuch trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Inzwischen den Kartoffelsalat zubereiten. Dazu die Kartoffeln mit der Schale kochen, heiß schälen und nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln und in einem Topf in 2 EL heißem Raps-Kernöl glasig werden lassen. Mit Fleischbrühe löschen. Kartoffelscheiben zugeben und solange vorsichtig wenden, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Die Knoblauchzehe abziehen, durch die Presse drücken und mit Weinessig, 2 EL Raps-Kernöl, Salz und Pfeffer verrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit den Kartoffeln an die Sauce geben, vorsichtig unterheben und gut durchziehen lassen. Die Schollen trocken tupfen und in Mehl wenden. Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden, in 4 EL Raps-Kernöl anbraten, warm stellen. Die Krabben abtropfen lassen. Die Schollen von beiden Seiten in Raps-Kernöl braten, mit der weißen Seite nach oben auf Tellern anrichten. Die Krabben ganz kurz mit erhitzen, mit den Champignons auf die weiße Seite der Schollen legen. Mit Kresse und Zitronenscheiben garnieren und mit dem Kartoffelsalat servieren.

Pro Person:

529 kcal (2213 kJ), 35,4 g Eiweiß, 23,5 g Fett, 42,4 g Kohlenhydrate (3,5 BE)