

Scholle mit Kopf fangfrisch

FrISChe Scholle mit Kopf – Nordsee-Klassiker von de Beer Fischfeinkost, Greetsiel

Jetzt exklusiv im GreetFish-Onlineshop erhältlich

Die Scholle ist einer der bekanntesten und beliebtesten Plattfische an der deutschen Küste – nicht nur bei Einheimischen, sondern auch bei Urlaubern ein echter Klassiker. Besonders an der Nordsee ist sie eine feste Größe auf dem Teller.

Unsere ganze Scholle mit Kopf stammt direkt von **de Beer Fischfeinkost in Greetsiel**, wo fangfrischer Fisch mit größter Sorgfalt verarbeitet wird. Der **Vertrieb erfolgt über unseren Onlineshop GreetFish**, sodass Sie diesen kulinarischen Küstenklassiker bequem zu Hause genießen können.

Was macht die Scholle so besonders?

Schollen erkennt man leicht an ihren charakteristischen rostbraunen Punkten. Wie typisch für diese Art liegen die Augen auf der rechten Körperseite – im Gegensatz zur Butte, bei der sie links liegen. Die durchschnittliche Größe beträgt 30–50 cm, im Handel erhalten Sie meist Fische mit einem Gewicht um die 300 g.

Eigenschaften unserer ganzen Scholle mit Kopf:

- Direkt aus Greetsiel** – fangfrisch verarbeitet von de Beer Fischfeinkost
- Zartes, weißes Fleisch** – mild im Geschmack, mit feiner Süße
- Gesund & nahrhaft** – reich an Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffen
- Vielseitig einsetzbar** – ideal zum Braten, Dünsten, Grillen oder Backen
- Traditionell & regional** – ideal für klassische Fischgerichte wie „Finkenwerder Art“

Rezeptempfehlung: Ganze Scholle „Finkenwerder Art“ mit Speck & Zwiebeln

Ein traditionelles Gericht, das den Charakter der Nordseeküche perfekt widerspiegelt.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Portionen: 2

Zutaten:

Für die Scholle:

- 2 ganze Schollen mit Kopf (küchenfertig, erhältlich bei GreetFish)
- 4 EL Mehl
- 1 TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl

Für den Belag:

- 100 g durchwachsener Speck, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Butter
- ½ TL Pfeffer
- ½ Bund frische Petersilie, gehackt

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

- 1 Bio-Zitrone, in Spalten geschnitten

Zubereitung:

1. Schollen vorbereiten:

Unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.

2. Braten:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schollen bei mittlerer Hitze ca. 5–6 Minuten pro Seite goldbraun braten. Warmstellen.

3. Speck-Zwiebel-Mischung:

Speck in der Pfanne auslassen, Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Butter, Pfeffer und Petersilie unterheben.

4. Servieren:

Schollen auf Tellern anrichten, mit der Speck-Zwiebel-Mischung belegen und mit Zitronenspalten servieren.

Serviervorschläge:

- **Klassisch:** mit Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln
- **Leicht & frisch:** mit Gurkensalat oder grünem Blattsalat
- **Rustikal:** mit frischem Bauernbrot und Butter

Variationen:

Vom Grill:

Schollen mit Knoblauch, Kräutern & Olivenöl marinieren, 8–10 Minuten grillen.

Mediterran:

Statt Speck eine Tomaten-Oliven-Kräuter-Mischung verwenden.

Müllerin Art:

Mit Butter und Zitronensaft verfeinern und mit Mandelblättchen servieren.

Tipps:

- Beim Wenden vorsichtig sein – das Fleisch ist besonders zart.
- Etwas Zitronensaft vor dem Braten sorgt für frische Aromen.

Fazit:

Mit der ganzen Scholle von **de Beer Fischfeinkost aus Greetsiel**, erhältlich über den **GreetFish-Onlineshop**, holen Sie sich ein echtes Stück Nordsee-Tradition auf den Teller. Ob klassisch „Finkenwerder Art“ oder modern interpretiert – dieser Fisch ist ein echter Genuss!

Jetzt bestellen & Küstenküche erleben!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

GreetFish GmbH

IdNr.: 58/200/11321

USt-IdNr.: DE454426134

Finanzamt: Emden

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	330 kj
Brennwert in kcal	80 kcal
Fett	1,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,36 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	18,1 g
Salz	0,08 g
Natrium	0 g

Allergene

Fisch	Ja
-------	----

Zutaten

Scholle

Zusätzliche Informationen

Herkunftsort

Lat. Name: Pleuronectes platessa Fanggebiet: Nördliche Nordsee, FAO27 Fangmethode: Schleppnetz

Inverkehrbringer

de Beer Fisch-Feinkost GmbH
An den Darren 1 // 26736 Greetsiel