

# Kabeljau nach Balkan-Art

## Zutaten:

Für 2 Personen

400g Kabeljaukoteletts  
100 ml saure Sahne oder Joghurt  
20g Butter oder Margarine  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Päckchen roter Paprikasalat (ca. 100g)  
Salz  
Dill  
Petersilie

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Kabeljaukoteletts in saure Sahne oder Joghurt legen, ca. 1/2 Stunde darin ziehen lassen. Zwiebel pellen, in Ringe schneiden. Fett in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel hineingehen, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 leicht bräunen lassen. Abgetropfte Paprikastreifen zugeben, kurz mitschmoren lassen, aus der Pfanne nehmen.

Abgetropften Fisch mit etwas Fett in die Pfanne geben, salzen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 schalten und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Fisch wenden, Zwiebel-Paprika-Masse auf dem Fisch verteilen, die saure Sahne obenauf geben, in der geschlossenen Pfanne noch 10 Min. weitergaren. Anschließend evtl. mit Salz abschmecken, mit gehackten Kräutern bestreut servieren. Dazu schmecken kerniger Reis und Gurkensalat.