

Schollenfilet mit Paprika

Zutaten:

für 4 Personen

4 Schollenfilets ohne Haut à ca.
230g)
2 Esslöffel Zitronensaft
je 1 kleine rote und grüne
Paprikaschote 300g
1/4 Liter Hühnerbrühe (Instant)
2 Esslöffel Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 Topf Thymian
100 g Butter

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

Zubereitung:

1. Schollenfilets waschen, trockentupfen und längs halbieren. Mit 2 Esslöffel Zitronensaft säuern.
 2. Paprikaschoten halbieren. Mit einem scharfen Küchenmesser die Stängelansätze ausschneiden. Anschließend die scharfen Samenkörner und die weißen Trennwände sorgfältig entfernen. Paprika waschen und längs in dünne Streifen schneiden.
 3. Paprika in eine mikrowellengeeignete Form geben. Hühnerbrühe dazugießen. Form mit Deckel oder Mikrowellenfolie abdecken. 4 Minuten bei 600 Watt Mikrowellenleistung garen. Anschließend Paprika mit einer Schaumkelle aus der Brühe heben.
 5. Schollenfilets trockentupfen. Jeweils eine Seite mit Tomatenmark bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Thymianblättchen drüberstreuen.
 6. Abgetropfte Paprikastreifen jeweils quer auf die Fischfilets legen. Filets fest aufrollen.
 7. Röllchen mit kleinen Holzspießchen feststecken, in die Brühe legen. Mit zwei Teelöffeln Butterflöckchen auf die Fischröllchen setzen.
 8. Form abdecken. Bei 600 Watt 3 Minuten garen. Fischröllchen umsetzen. Bei 600 Watt 2 Minuten weitergaren.
 9. Fischröllchen aus dem Fond heben und warm stellen.
 10. Restliche Thymianblättchen in den Fond geben. Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dazu: Reismischung mit wildem Reis.