

Seelachsfilet mit Gorgonzola-Sauce

Zutaten:

für 4 Personen

600g Seelachsfilet
1 Zitrone
Salz, Pfeffer
Öl
2 grüne Paprikaschoten
1 Zwiebel
100g Gorgonzola
100 ml Milch
100g saure Sahne
1/2 Bund Petersilie
1 Zweig Thymian
Pfeffer

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:

Fisch waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden. Paprikastreifen und Zwiebelwürfel im Bratfett dünsten.

Milch hinzu gießen, kurz aufkochen lassen. Gewürfelten Gorgonzola und saure Sahne hinzufügen. Unter ständigem Rühren nochmals aufkochen. Kräuter zugeben und mit Pfeffer würzen. Sauce über dem Fisch verteilen.

Dazu: Pellkartoffeln und grüner Salat.