

Seelachsfilet mit Paprikagemüse

Zutaten:

für 4 Personen

800g Seelachs
2 Esslöffel Zitronensaft
80 g Paprikaschoten
30g Butter oder Margarine
1/8 Liter Brühe (Instant) oder
Gemüsefond
1 Bund Lauchzwiebeln
Salz
Pfeffer
1-2 Esslöffel Kapern
30g Butterschmalz

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:

Seelachsfilet waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden und säuern. Paprikastreifen im heißen Fett ca. 2 Minuten anbraten. Brühe oder Fond zugießen und 5 Minuten weiterbraten. Lauchzwiebelringe 3 Minuten mitgaren, kräftig würzen. Kapern zufügen. Pikant abschmecken. Vorbereitete Fischfiletstücke salzen und pfeffern. Portionsweise im heißen Fett 5-7 Minuten braten. Mit dem Paprikagemüse anrichten.

Dazu schmeckt eine Wildreismischung.