

Seezungenfilets mit Gurkengemüse

Zutaten:

für 2 Personen

750g Schmorgurken
1 Zwiebel
30g Butter oder Margarine
1/8 Liter Brühe (Instant)
100g saure Sahne
10g Mehl
1 Zitrone, unbehandelt
abgeriebene Schale
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Dill
8 Seezungenfilets
1 Esslöffel Zitronensaft, evtl. mehr
Mehl zum Wenden
50 g Butterschmalz
einige Zitronenscheiben

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:

Die Gurken schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und in Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 glasig dünsten. Die Gurken zugeben. Die Brühe zugießen. Die Gurken zugedeckt 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Saure Sahne mit Mehl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und unter die Gurken rühren, wieder aufkochen lassen und eventuell nachwürzen. Dill waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken, unterrühren.

Während die Gurken garen, die Fischfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und im heißen Butterschmalz auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 goldbraun braten.

Das Schmorgurkengemüse mit dem Fisch und Zitronenscheiben servieren. Dazu passt Reis oder Kartoffelbrei.