

Fisch-Gulasch mit Reis

Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets, ohne Haut, à 300 g	100 g Reis	1 grüne Paprika
100 g feine Erbsen	100 g gestückelte Dose-Tomaten	100 g Champignons
1 Zitrone	1 Zwiebel	375 ml Sahne
30 g Butter	1 EL Mehl	scharfe ChilisaUCE
Pflanzenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Für den Reis einen Topf mit Wasser erhitzen. Anschließend den Reis mit einer Prise Salz 20 Minuten bissfest garen. Das Seeteufelfilet in größere Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Fisch beiseite stellen und ruhen lassen. Die Butter in einem Topf zerlassen und etwas Pflanzenöl dazugeben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend in der Butter glasig dünsten. Die Paprika halbieren, entkernen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Die Paprikastreifen anschließend in der Butter anbraten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Die Tomatenstücke untermengen und fünf Minuten kochen lassen. Das Fischfilet und die Erbsen zu dem Gemüse geben, untermengen und zehn Minuten kochen. Anschließend das Mehl darüber streuen und unterrühren. Die Sahne zugeben und weitere fünf Minuten kochen. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Gulasch mit der ChilisaUCE, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mithilfe eines Servierringes auf die Teller geben. Das Fischgulasch mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Marion Henning am 10. November 2014