

Paprika-Fischpfanne

Für 4 Personen:

4 TK-Seelachsfilets (500 g)	300 g Paprikaschote	300 g Paprikaschote
1 mittelgroße Zwiebel	30 g Butter	Salz, Pfeffer
1 EL Mehl	150 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagsahne	200 g TK-Erbesen	$\frac{1}{2}$ Topf Kerbel
2 EL Zitronensaft		

Tiefgefrorene Seelachsfilets bei Zimmertemperatur 1 Stunde auftauen lassen. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Stücke/ Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Spalten oder halbe Ringe schneiden.

Fett in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Weißwein, Brühe und Sahne unterrühren, tiefgefrorene Erbsen zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Minuten köcheln lassen.

Kerbel waschen, trocken tupfen und grob zerzupfen. Kerbel bis auf etwas zum Bestreuen hacken. Fischfilets trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Gehackten Kerbel unter das Gemüse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse etwas zur Seite schieben, Fischfilets in die Soße legen und das Gemüse vom Rand auf die Filets geben. Zugedeckt kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 78 Minuten ziehen lassen. Fertige Fischpfanne mit restlichen Kerbelblättchen bestreuen.

Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.

NN am 26. August 2024