FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT KLAASSEN

Seezunge in Meerrettich

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 800g Seezungenfilets
- 1 EL Zitronensaft
- 200g rote Paprikaschoten
- 100g braune Champignons
- 3 Schalotten
- 3 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- Pfefferkörner
- 400ml Fischfond
- 100ml Bier
- 150g geriebener Meerrettich
- ½ Bund Dill, Dill zum Garnieren
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 4 EL Butter

Zubereitung:

1) Die Seezungenfilets waschen, trocknen, mit Zitronensaft beträufeln und alles ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2) Die Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen, waschen und trocknen. Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
3) Das Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Lorbeerblätter und Pfefferkörner dazugeben. Mit Fischfond und Bier angießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
4) Alles etwas einkochen lassen. Den Meerrettich dazu geben. Den Dill waschen, trocknen, die einzelnen Fähnchen abzupfen und unterrühren.
5) Die Fischfilets trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin braten. Den Gemüsesud durch ein Sieb gießen, etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Fisch und Gemüse servieren. Dazu passt Kräuterreis.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten, Pro Portion ca. 503 kcal/2115 kJ, 41 g E, 20 g F, 28 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team