

Seelachs-Gemüsepfanne

Zutaten:

400 g Seelachsfilets
3 Stk Paprika
3 Stk Karotten
3 Stk Tomaten
2 Stk Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Stk Zitrone
100 ml Suppe
150 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
1 Stk Chilischote
Petersilie(frisch)

Zubereitung

Das Seelachsfilet salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das Gemüse (Paprika, Tomaten, Karotten) waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne die Zwiebeln andünsten, den Knoblauch dazu geben. Nach und nach das Gemüse mit andünsten (ca. 5 Minuten). Dann mit der Gemüsesuppe ablöschen. Den Frischkäse dazu geben. Den Seelachs in Stücken auf das Gemüse legen. In der Pfanne abgedeckt ca. 15 Minuten dünsten und garen. Zum Schluss das Ganze nach Belieben scharf würzen. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Fisch