

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Seelachs mit buntem Gemüse und scharfer Paprikasosse

Im Sommer muss Kochen schnell gehen und das Essen darf nicht so schwer sein – finde ich. Deshalb gibt es heute Fisch aus dem Ofen mit Gemüse und einer leichten Soße. Dieses Gericht macht richtig was her auf dem Teller, steht aber ruckzuck, in maximal 25 Minuten auf dem Tisch. Ein prima Sommergericht also.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 350 Seelachsfilet
- 3 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Oliven, entsteint
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Chilischote
- 1 TL Zucker
- 200 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Butter

So geht's:

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Positioniert sie auf ein mit Packpapier ausgelegtes Backblech.



Schneidet die Paprika sowie die Zucchini in mundgerechte Stücke und die Zwiebel in halbe Ringe. Legt die Hälfte der Paprika und Zwiebeln beiseite. Verteilt das restliche Gemüse sowie die Oliven ebenfalls auf dem Backblech. Salzt und pfeffert sie. Beträufelt oder besprüht Gemüse und Fisch mit Olivenöl. Dann schiebt ihr das Blech bei 220 Grad für 15-20 Min. in den Backofen.

Währenddessen dünstet ihr in einer Pfanne die restliche Paprika und Zwiebeln sowie die in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe und Paprikaschote an. Nach etwa 3 Min. gebt ihr den Zucker hinzu und lasst den Panneninhalt kurz karamellisieren. Dann löscht ihr ihn mit der Hühnerbrühe ab und röhrt die Butter hinein. Püriert alles zu einer cremigen Soße und schmeckt diese nochmal mit Salz und Pfeffer ab.

Verteilt die Soße auf zwei Tellern und richtet den Fisch und das Gemüse darauf an. Ihr könnt Fisch und Gemüse ohne weitere Beilage genießen oder aber Reis, Nudeln oder Brot dazu reichen. Lasst es euch schmecken.

Info:

Habt ihr gewusst, dass Paprika das Gemüse mit dem meisten Vitamin C von allen ist? 140 mg pro 100 g sind schon eine Hausnummer. Das ist mehr, als ein Erwachsener pro Tag benötigt. Mit einer Portion dieses Gerichts habt ihr also mehr als genug. Die roten Schoten enthalten übrigens mehr Vitamin C als die grünen, weil diese noch nicht reif sind. Gleicher gilt für Beta-Carotin: Grüner Paprika kommt auf 0,5 und roter auf 2,1 mg pro 100 g. Beta-Carotin ist die wichtigste Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin ist am Sehprozess beteiligt, an der Hautbildung und begünstigt auch allgemein das Wachstum unserer Zellen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 355 kcal
- Protein: 35 g
- Kohlenhydrate: 18 g
- Fett: 15 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/07/20/seelachs-mit-scharfer-paprikasosse>