

Kochen mit Klaus

Paprikarahm-Seelachs-Gratin

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 400 g Seelachs, Zitronensaft, 1 rote Paprika, 3 Lauchzwiebeln, Salz,
- 3 Knobizehen, je 8 grüne & schwarze Oliven, 150 g Champignons,
- 1 Pck. Fix f. Paprika-Rahm Schnitzel, Pfeffer, 2 TL Paprikapulver, Öl,
- 250 ml Cremefine, Bratensaft, 50 ml Weißwein, TK-Italien. Kräuter

Zubereitung:

1. Oliven in Ringe schneiden. Lauchzwiebelweiß u. Knob fein würfeln, Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen u. klein würfeln. Pilze putzen u. vierteln. Fisch in eine Auflaufform legen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen u. pfeffern.



2. Zwiebeln in Öl anbraten, Paprika, Pilze u. Knob mitbraten. Fix in Cremefine mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer verrühren u. zugießen. Mit Wein verlängern, 1 EL Bratensaft einrühren, aufkochen u. etwas köcheln lassen. 2 EL Kräuter u. Oliven unterheben, mit Salz u. Pfeffer abschmecken.



3. Sauce über dem Fisch verteilen u. im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 25 Min. garen.



Tipp des Chaoten: Dazu Langkorn-Reis servieren.



Erstellt von Klaus am 13.03.2015