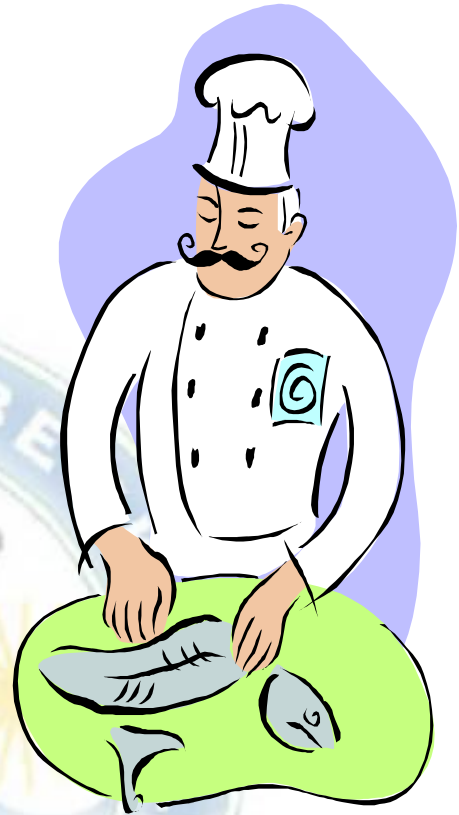




Dorschrägout

Zutaten für 4 Personen

- 2 große Stangen Lauch
- 2 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 2 Fleischtomaten
- 4 EL Butter
- Salz - weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 800 g Dorschfilet
- Saft von 1/2 Zitrone
- 3 EL Maiskeimöl
- Paprikapulver edelsüß
- 1 Bund Petersilie



Zubereitung

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Möhren schälen, waschen und klein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren. Die Kerne und Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Butter erhitzen. Den Lauch, die Zwiebeln und die Möhren darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten braten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze warm halten. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Fisch ca. 3 Minuten darin anbraten und dabei einmal wenden. Dann mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und unter das Gemüse haben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Über das Dorschrägout streuen.

Mit Reis oder Baguette servieren.

Buenos Appetit