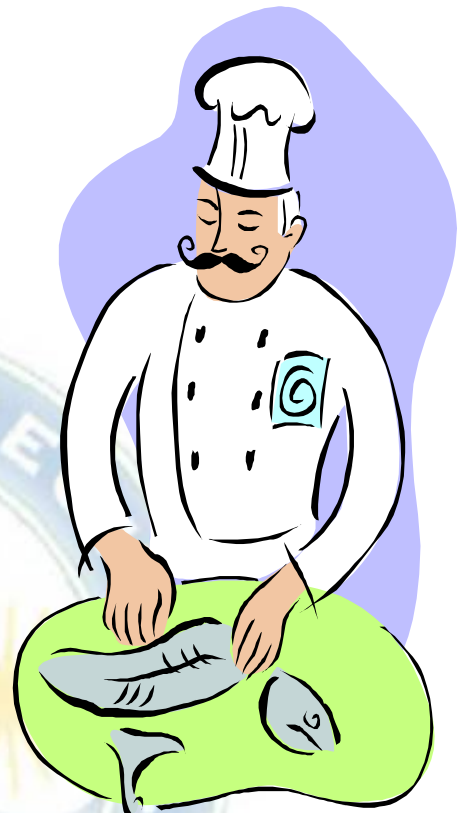




Heilbutt - Paprika - Pfanne

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Heilbuttfilet
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Fleischtomaten
- Salz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 500 g Paprikaschoten, rot, gelb und grün gemischt
- 2 EL Mehl
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml trockener Weißwein
- 3 EL Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- Paprikapulver edelsüß
- je 1 TL Thymian und Oregano frisch oder getrocknet
- 1 Prise Salz



Zubereitung

Das Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Paprikaschoten putzen, von den Kerngehäusen befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden. Das Mehl in einen Teller geben, die Fischwürfel darin wenden und das überschüssige Mehl abschütteln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel ca. 1 Minute darin rundum anbraten, dann herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Die Paprikastreifen im verbliebenen Bratfett etwa 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Weißwein, die Sahne und das Tomatenmark darunter mischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, dem Thymian, dem Oregano und dem Zucker würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten schmoren lassen. Die Fischwürfel zum Gemüse geben und darin ca. 2 Minuten erwärmen.

Buenos Appetit