

Gebratenes Fischfilet mit Schalotten-Paprika-Creme-Soße

500 g frisches Fischfilet 2 EL Olivenöl 2 Schalotten
1 rote Paprika 200 ml Schlagsahne Salz, Pfeffer

Fischfilet vorbereiten:

Das Filet abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl erhitzen:

Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Fisch braten:

Das gewürzte Fischfilet 4-5 Minuten auf jeder Seite braten.

Schalotten und Paprika anbraten:

Die Schalotten und Paprika in die Pfanne legen, 3-4 Minuten braten.

Sahne hinzufügen:

Die Schlagsahne in die Pfanne gießen, die Sauce zum Kochen bringen und 2-3 Minuten köcheln lassen.

Anrichten:

Das gebratene Fischfilet auf einen Teller legen und mit Sauce gebießen.

Servieren:

Das Gericht warm mit Beilagen nach Wahl servieren.

Frische Kräuter bereichern die Sauce.

Julia Marin am 15. Dezember 2024