

Seelachsfilet gebraten, Zucchini-Tomaten-Paprika-Soße

Für 2 Portionen

Für den Fisch:

3 Seelachsfilets 1 EL Öl

Für die Sauce:

1 große Zwiebel 1 EL Öl 3 Knoblauchzehen

400 g Tomaten 350 g Zucchini, geraspelt 1 Paprikaschote

3 EL Ajvar 60 ml Sahne 1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer ital. Kräuter

Mit der Sauce beginnen und die Zwiebel schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Paprika, Zucchini und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und kurz dünsten. Tomaten, Sahne und Ajvar dazugeben. Die Kräuter hacken und dazugeben.

Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. noch etwas köcheln lassen.

Das Seelachsfilet etwa zur Hälfte der Garzeit des Gemüses braten, da es in 6 Minuten fertig ist.

Das Gemüse auf die Teller geben und den Fisch oben drauflegen.

Dazu passen Kartoffeltaler, Kartoffeln oder auch Reis.

NN am 23. Juli 2025