

## Rezeptvorschlag

### Seelachs in Essiggurken/Paprika-Sauce

*Weniger Fleisch, mehr Fisch! So der Vorsatz für die Fastenzeit. Doch gute Fischrezepte sind rar. Deshalb nur für Sie eine „Eigenkreation“ (mega lecker!), die Sie in keinem Kochbuch finden:*

#### Zutaten für 4 Personen:

- 6 Stück Seelachsfilets (**siehe Angebot der Woche!**)
- 8 Stück Essiggurken
- 1 Paprika rot (**siehe Angebot der Woche!**)
- 1 EL Sahne-Meerrettich
- etwas Zitronensaft (**siehe Angebot der Woche!**)
- etwas Salz, Pfeffer, Öl und Mehl, 1 EL Zucker, 1 EL Senf
- 1 Zwiebel, 250 ml Gemüsebrühe und 1 Schuss Sahne

#### Zubereitung:

Fisch auftauen, in heißem Öl auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel, Paprika und Essiggurken fein würfeln, in derselben Pfanne kurz andünsten, mit 2 - 3 EL Mehl bestäuben, 1 EL Senf (mittelscharf), 1 EL Sahne-Meerrettich, 1 EL Zucker dazu und unter ständigem Rühren mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen. Je nach Geschmack noch etwas Sahne dazu. Fisch in der Soße auf niedriger Flamme noch einige Minuten gar kochen, mit Reis/Salat servieren. Guten Appetit!