

Rezept

Fisch-Piccata auf Paprikaragout

Ein Rezept von Fisch-Piccata auf Paprikaragout, am 17.06.2024

Zutaten

je 1 rote und orange Paprikaschote	4 EL Olivenöl
1 EL edelsüßes Paprikapulver	150 ml Gemüsebrühe
3 EL Ajvar (Glas)	125 g Sahne
4 Fischfilets (à ca. 125 g; z. B. Tilapia, Kabeljau)	4 EL Mehl
2 Eier (Größe M)	50 g geriebener Parmesan
Salz	Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Paprika 2-3 Min. darin andünsten. Mit dem Paprikapulver bestäuben, kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, Ajvar einrühren, Sahne zugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen Fischfilets waschen, trocken tupfen und quer in 3 Stücke schneiden. Zwei tiefe Teller bereitstellen. Auf den ersten das Mehl schütten. Im zweiten die Eier verquirlen, Käse untermischen, salzen und pfeffern. Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch die Eier-Käse-Mischung ziehen.
3. Fischstücke im restlichen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. goldgelb braten. Die Paprikasauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem Fisch servieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.