

Rezept

Schnelle gebratene Fischfilets mit Sauerkraut

Ein Rezept von Schnelle gebratene Fischfilets mit Sauerkraut, am 25.04.2024

Zutaten

1 große Zwiebel	2 EL neutrales Öl
1 TL Kümmelsamen (nach Belieben)	Salz
2 Fischfilet (à ca. 180 g; ohne Haut; z. B. Zander oder nicht zu fetter Lachs)	1 EL Zitronensaft
1 EL Butter	Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver	300 g gegartes Sauerkraut (aus der Dose oder dem Beutel)
50 g saure Sahne	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
	1 Prise Zucker (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel und nach Belieben den Kümmel dazugeben und salzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. braten, bis die Zwiebel weich, aber nicht braun ist.
2. Inzwischen die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. braten, wenden und in weiteren 2 - 3 Min. fertig braten.
3. Das Sauerkraut zu den Zwiebelstreifen geben und heiß werden lassen. Beide Sorten Paprikapulver und die saure Sahne untermischen. Das Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Die Fischfilets mit dem Sauerkraut auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas Bratfett beträufeln. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelstampf mit Kräutern (siehe S. 7).