Rezept

Schollenfilet in Paprikacreme

Ein Rezept von Schollenfilet in Paprikacreme, am 11.11.2026

Zutaten

	je 2 rote und gelbe große Paprikaschoten
1 EL	Olivenöl
150 g	Sahne
	Pfeffer
800 g	Schollenfilets
1 EL	gehackter Estragon
2	Schalotten
50 ml	Weißwein (ersatzweise Brühe)
	Salz
	Cayennepfeffer
	Saft von 1/2 Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, vierteln und putzen. Die roten Schoten mit der Hautseite nach oben auf einem Teller bei 600 Watt 5-8 Min. garen. Die Schalotten schälen, fein hacken und mit dem Öl in eine Schüssel geben. Die roten Paprikaschoten vom Teller nehmen, die gelben darauf geben und bei 600 Watt 5-8 Min. garen.

2. Rote Paprikaschoten häuten und in groben Würfeln zu den Schalotten geben. Mit dem Wein zugedeckt bei 600 Watt 4-6 Min. dünsten. Gelbe Paprikaschoten häuten und würfeln. Rote Paprikaschote und Sud mit Sahne pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

3. Schollenfilets waschen, trockentupfen, längs in Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und aufrollen. Gelbe Paprikawürfel in die Sauce geben. Fischröllchen hineinsetzen, mit Estragon bestreut zugedeckt bei 600 Watt 5-8 Min. garen.