

Rezept

Seelachs auf Schmorgurken

Ein Rezept von Seelachs auf Schmorgurken, am 20.04.2024

Zutaten

400 g Schlangengurke	½ Bund Dill
2 EL Öl	30 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne	1 TL milder Senf
Salz	2 Stücke Seelachsfilet (à 150 g)
1 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 16 g F, 30 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften quer in kurze Stücke schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und diese fein hacken.
2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gurkenstücke darin 7 Min. dünsten. Dann mit der Brühe ablöschen und die Sahne sowie den Senf unterrühren. Den Dill unterheben. Schmorgurken mit Salz abschmecken.
3. Seelachsfiletstücke kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
4. Den restlichen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze in 5 Min. gar dünsten. Den Fisch auf den Schmorgurken anrichten und servieren. Dazu schmeckt als Beilage Basmati-Reis.