

## Rezept

# Wels-Paprikasch

Ein Rezept von Wels-Paprikasch, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>400 g</b> Zwiebeln	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>3</b> rote Paprikaschoten	<b>1 EL</b> Kürbiskernöl
<b>2 EL</b> Kürbiskerne	<b>3 EL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>100 ml</b> Apfelsaft	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Chiliflocken (Pul Biber)
<b>600 g</b> Welsfilet	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>200 g</b> Schmand

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbiskernöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Paprikastreifen und Kürbiskerne darin scharf anbraten, 1 EL Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten. Mit Apfelsaft und 400 ml Wasser ablöschen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. schmoren.
2. Inzwischen Welsfilet in große Stücke schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Paprikapulver wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin rundherum in 3-5 Min. scharf anbraten.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Schmand unter die Paprikasauce rühren. Die Fischstücke dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Dazu passen Nudeln.