

Fischgulasch mit Zuckerschoten und Scampi

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 3-4 Lauchzwiebel(n)
- » 300g Zuckerschoten
- » 500g Kabeljaufilet(s)
- » 5 EL Zitronensaft
- » 1 EL Öl
- » 180g Schlagsahne
- » 200ml Fischfond
- » 2 EL Soßenbinder
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Scampi
- » Dill

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebel in feine Würfel, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren. Fisch in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit ca. 3EL Zitronensaft beträufeln.

2. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Sahne und Fischfond ablöschen und aufkochen. Ca. 10min köcheln lassen. Soßenbinder einrühren. Nach ca. 5min der Garzeit Lauchzwiebeln und Zuckerschoten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.

3. 200ml Wasser in einer Pfanne erhitzen, Fisch hinein geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10min gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, mit den Scampi in die Soße geben und erhitzen. Fischgulasch mit Dill garniert servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwerte: 390kcal/E39g/F19g/KH18g pro Portion

angelegt am: 24.02.2005

Rezept-Nr: 1569

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke