

Bunte Fischpfanne „Störtebeker“



600 g	Paprika (z. B. rote und gelbe)
1	Zwiebel
200 g	Langkornreis
	Salz
2 EL	Butter
	Pfeffer
1 EL	Mehl
400 ml	Gemüsebrühe
100 g	Schlagsahne
200 g	TK-Erbsen
5 Stiele	Kerbel
500 g	Seelachsfilet
2 EL	Zitronensaft

Zubereitung

- 1 Paprika vierteln, entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.
- 2 Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin ca. 5 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben, ca. 1 Minute anschwitzen. Brühe und Sahne unterrühren, Erbsen zufügen, aufkochen. Gemüse zugedeckt 4–5 Minuten köcheln.
- 3 Kerbel waschen und grob zerzupfen. Seelachs trocken tupfen, in vier Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Kerbel zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse an den Pfannenrand schieben, Fisch in die Soße legen und das Gemüse auf die Filets geben. Zugedeckt ca. 8 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Fischpfanne mit Reis servieren.