

Seehecht in Paprikasauce

Zutaten:

2 große Weiße Zwiebeln, 8 El. Olivenöl, 200 ml Trockener Weißwein aus, - dem Rioja, 200 g Rote spanische Paprika-, - schoten, 1/4 l Fischfond Glas, Salz, 1/2 Bd. Glatte Petersilie, 800 g Seehechtfilet in Portionen, - zu 200g, Mehl zum Wenden,

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden. Vier Eßlöffel Öl in einem Topf mittelstark erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Wein zugießen und die Zwiebeln zugedeckt zehn Minuten bei milder Hitze schmoren. 2. Die Paprikaschoten waschen, die Stiele und Kerne entfernen. Die Schoten in Streifen schneiden und unter die Zwiebeln mischen. Den Fischfond zugießen. Alles zugedeckt 20 Minuten sanft schmoren. 3. Die Sauce mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen, mit Salz abschmecken und warm halten. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. 4. Die Fischfilets abspülen, mit Küchenpapier abtupfen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch leicht mit Salz bestreuen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch von beiden Seiten im heißen Öl acht bis zehn Minuten braten, auf Teller legen, mit der Sauce bedecken und mit Petersilie bestreuen

Seehecht aus dem Ofen (Für 4 Portionen)

Zutaten:

1 kg Seehechtfilets (Merluza), 500 g Paprika, rot, 250 g Tomaten, 8 El. Olivenöl, 150 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 5 El. saure Sahne, 3 El. Weisswein, 1 kg Kartoffeln, 0.25 l Fischbrühe, 2 Scheibe Weissbrot, 1 Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

Backofen auf 225 C (Gas: 4) heizen. Paprikaschoten 30 Minuten auf den Rost legen. Herausnehmen und noch heiss enthäuten. Von Kernen und Stielansatz befreien. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, dann enthäuten. 5 El Olivenöl erhitzen, Zwiebeln würfeln, glasig werden lassen, Knoblauchzehe häuten, auspressen und zugeben. Tomaten halbieren, emtkernen, zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Süsse Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen. Paprika in Streifen schneiden und zugeben. Fisch mit Wein beträufeln. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, eine feuerfeste Form mit 1 El Olivenöl ausfetten, die Kartoffelscheiben hineingeben, Fischbrühe zugeben. Fischfilet darauflegen, Tomaten-Paprika Sauce auf dem Fisch verteilen. Weissbrot in kleine Würfel teilen, darübergeben. Mit 2 El Olivenöl betreufeln. Petersilie waschen, trockentupfen, kleinhacken. Die Hälfte davon über das Fischgericht streuen. Form abdecken. Auf dem Herd zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen lassen, zugedeckt 25 Min. im Backofen bei 225 C weitergaren lassen. Deckel abnehmen und noch ca. 5 Minuten im Backofen überbräunen lassen. Den Rest der Petersilie darüberstreuen. Servieren