

# Fisch-Stroganoff

Für 4 Personen

## Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

## Zutaten

Bratbutter zum Braten  
500 g Seriol (Kingfish)-Filets,  
in ca. 2 cm grossen Würfeln  
wenig Weissmehl zum Bestäuben  
1 TL Salz  
1 EL Butter  
1 Zwiebel, in feinen Streifen  
1 rote Peperoni, in ca. 7 mm feinen  
Streifen  
150 g Champignons, in ca. 5 mm  
breiten Scheiben  
2 TL scharfer Paprika  
2 dl Fischfond oder Fischbouillon  
1 dl Weisswein  
1,8 dl Crème fraîche  
2 EL Senf  
3 mittelgrosse Essiggurken, längs  
halbiert, in feinen Streifen  
Salz, nach Bedarf



## Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischstücke portionenweise begeben, mit Mehl bestäuben, rundum ca. 2 Min. braten, heraus nehmen, salzen, warm stellen. Hitze reduzieren, restliches Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoni andämpfen, Champignons begeben, ca. 3 Min. mit dämpfen. Paprika begeben, mischen. Fond und Wein dazugiessen, aufkochen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Hitze reduzieren. Rahm und Senf begeben, mischen. Essiggurken und Fisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

**Dazu passen:** Nudeln oder Reis

## Energiewert/Person

ca. 2176 kJ/520 kcal