



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Seelachs Schlemmerfilet „Pikante“

Zutaten für 2 Schlemmerfilet:

- 2 Alaska Seelachs-Filet à 350 g
- Tomaten-Paprika Salsa-Sauce
- 2 Tomaten
- 3 Paprikas (gelbe-rote- grüne)
- 1 Charlotte (rote Zwiebel)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Peperoni (Mittelscharf)
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Trockenpetersilie
- Salz, weißer Pfeffer, Chili & Paprikapulver (Edelsüß)



Nährwerte pro Portion: Kcal: 138 - Eiweiß: 18g - Fett: 18g - Kohlenhydrate: 7,4g

Zubereitung:

1. Als erstens die Charlotte schälen und in kleine würfeln schneiden, das gleiche machen wir mit den Tomaten, den Paprikas, dem Knoblauch. Die Peperoni in 0,5 cm große Ringe schneiden.
2. Ein beschichtete Pfanne auf den Herd stellen, das Olivenöl hineingeben und erhitzen, dann nach und nach die Zutaten, angefangen mit der Charlotte, dem Knoblauch, Paprika, Peperoni & Tomaten. Alles zusammen kurz anbraten.
3. Danach das Tomatenmark darunter mischen, stark anbraten und dann das Ganze mit der Tomaten-Paprika-Salsa Sauce aufgießen und kurz aufkochen lassen. Bitte nicht zu lange köcheln lassen damit der Paprika usw. noch etwas knackig bleiben.
4. Von der Herdplatte nehmen und unter umrühren mit den Gewürzen nach eigenen Geschmackswünschen abschmecken (sollte eine dezente Schärfe aufweisen).
5. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die **gefrorenen** Alaska-Seelachs-Filets in je eine kleine Auflaufformen (L-18 cm, B-12 cm, H-4-5 cm) legen und mit

der Sauce übergießen, so dass der Fisch gut bedeckt ist.

6. Die beiden Gefäße auf dem Rost im unteren Drittel für 40 Minuten backen.

Am besten passt hierzu Französisches Baguette oder Knoblauchbrot!

Tipps zur Zubereitung:

Natürlich können auch mehr als zwei Portionen zubereitet werden, einfach die Zutaten der Menge anpassen.

Wenn keine kleinen geeigneten Auflaufformen zur Hand sind, nehmt einfach eine große Form, aber den Fisch **nicht** übereinander legen, ist beim späteren Aufteilen der Portionen schwierig.

Tipp zum Fisch:

Es gibt fertige Seelachsfilets in „Blockform“ Tiefgefroren, die verwende ich sehr gerne, ist praktischer wegen der Auflaufform und der Fisch ist höher. Aber wer das nicht mag, kann natürlich auch frischen Fisch verwenden, dabei verkürzt sich aber auch die Backzeit mindestens um 1 Drittel!

