






Seelachsfilets mit Zuckerschoten

 Leicht  25 min  2 Personen

Zutaten

- 2 Seelachsfilets à ca. 200 g
Art.-Nr. 82469 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 500 g Zuckerschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL weiße Balsamicocreme
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Öl zum Braten
- 50 g Knoblauchsprossen oder
Alfalfa-Sprossen

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Dann die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

Schritt 02

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und heiß werden lassen, bis sie leicht zu bräunen beginnt. Das Gemüse darin einige Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei stetig rühren, damit es nicht anbrennt. Die Gemüsebrühe dazugießen, wenn das Gemüse beginnt Farbe anzunehmen, und 6-8 Minuten darin weich dünsten.

Schritt 03

Dann fügen Sie die Balsamicocreme hinzu und schmecken mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Halten Sie das Gemüse bei sehr kleiner Hitze warm, aber lassen Sie es nicht mehr kochen, während Sie den Seelachs zubereiten. Dafür erhitzen Sie das Öl in einer zweiten Pfanne und braten den Seelachs von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 3-5 Minuten schön knusprig.

Schritt 04

Zum Schluss den Seelachs mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, auf dem Gemüse anrichten, die Sprossen darauf verteilen und zum Beispiel zu Reis servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür