



Fisch Rezepte

Schellfisch mit Champignons

(Zutaten für 4 Personen)

4 Schellfischfilets à 150 g

1 Zitrone

Salz, 5-6 Körner schwarzer Pfeffer

1 Lorbeerblatt, 1 Bund Petersilie

3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

500 ml trockener Riesling

50 g Butter

250 g Champignons, 20 Oliven (gefüllt)

Zubereitung

1. Die Schellfischfilets gründlich unter fließendem Wasser reinigen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
2. Nun den Riesling zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und aufkochen lassen.
3. Jetzt die Schellfischfilets einlegen und auf kleiner Stufe 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Zwiebel schälen und zusammen mit der Petersilie und der Knoblauchzehe mit einem Wiegemesser zerkleinern.
5. Danach das Ganze in der Butter andünsten. Nun die Champignons in dünne Scheiben schneiden, hinzufügen und nochmal 10 Minuten dünsten.
6. Jetzt die Oliven halbieren, der Champignons-Sauce hinzugeben und zusammen erhitzen.
7. Die Schellfischfilets auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Champignons-Sauce darüber gießen.
8. Als Beilage empfehlen wir Petersilienkartoffeln.

Hinweis: Der *Schellfisch* besitzt ein weißes, festes Fleisch mit einem kräftigen Aroma. Sein Fleisch ist reich an Eiweiß und besitzt einen niedrigen Fettgehalt (gut für Diäten).