

Welsfilet mit Paprikakruste

Zutaten für 2 Portionen

2 Welsfilets à ca. 200 g
1 Zitrone,
Salz, 1 Msp. Cayennepfeffer
bunte Pfeffermischung,
1 Bund Petersilie,
1 rote Paprikaschote,
2 kleine Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
2 Eßl. Olivenöl,
2 Eßl. Semmelbrösel,
1 Eßl. Butterschmalz,
1 Eßl. mittelscharfer Senf



Zubereitung

Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und der Pfeffermischung bestreuen. Petersilie hacken. Paprikaschote halbieren, putzen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Mit zerdrücktem Knoblauch, Cayennepfeffer, Kerbel und Paprikawürfeln vermischen und im heißen Olivenöl bei großer Hitze kurz anbraten. Semmelbrösel unterheben. Den Fisch im heißen Butterschmalz von einer Seite bei mittlerer Hitze zwei Minuten braten. Wenden, mit Senf bestreichen und mit der Paprikamischung belegen. Die Mischung mit einem Löffel fest andrücken. Den Fisch in der geschlossenen Pfanne noch etwa fünf Minuten weiterbraten.

Beilagenempfehlung:

Kartoffelpüree

Guten Appetit!