

Zwiebelfisch á la Willi

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Speck / Bauchspeck	120 g
Schmand	200 g
Margarine / Thea	1 Esslöffel
Gemüsezwiebeln	600 g
Zitronensaft	2 Esslöffel
Rotbarschfilet	4 Stk.

Zubereitung:

Die gewaschenen Rotbarsch-Filets trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 15min stehen lassen. Die Gemüsezwiebeln vierteln und in Streifen schneiden.

Den Speck in Würfel schneiden und in der erhitzten Margarine ausbraten. Die Zwiebelstreifen zufügen und darin gut andünsten. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen und alles im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten dünsten. Dann Schmand unterrühren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Die Fischfilets trockentupfen, mit Salz, weißem Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen und auf das Zwiebelgemüse legen. Im verschlossenen Topf etwa 8 Minuten dünsten lassen, wobei die Filets nach der Hälfte der Garzeit vorsichtig gewendet werden sollten.

Dazu passen Kartoffelpüree, Reis oder Salzkartoffeln und ein knackiger Salat.

PS: (Die Idee stammt von der Kantinen-Köchin der einstigen Fischerei, in der ich bis zur Wende arbeitete und ist vom mir ein bisschen verändert worden.)

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1700-Zwiebelfisch-a-la-Willi.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at