



© Salzburger Agrar Marketing/Brigitte Quehenberger

Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Brigitte Quehenberger

Zutaten

150 G rote Zwiebel

150 G gelbe Zwiebel

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten

4 EL Rapsöl

2 EL edelsüßes Paprikapulver

125 ML trockener Weißwein

1 L Gemüsesuppe

1/4 TL unbehandelte, geriebene Zitronenschale

Salz

Pfeffer

Maisstärke

800 G Fischfilets heimischer Fischarten

frische Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Zwiebel und Paprika in Rapsöl bei mittlerer Hitze zugedeckt zirka 15 Minuten andünsten.
3. Knoblauch und Paprikapulver zugeben und kurz anrösten.
4. Tomaten einrühren und mit Weißwein ablöschen.
5. Mit Suppe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer gut abschmecken.
7. Etwas Maisstärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die kochende Sauce einrühren, mit Kochlöffel gut einrühren, und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
8. Fischfilets aus heimischen Gewässern (Saibling, Forelle, Huchen) waschen, entgräten in mundgerechte Stücke schneiden, in die Sauce legen und ungefähr 15 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist.

Der Fisch sollte nach dem Garen noch etwas glasig sein.

9. Fischgulasch in ein tiefes Teller geben, mit Kräutern der Wahl bestreuen und mit Sauerrahm garnieren.

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Als Kohlenhydratbeilage passt gut ein Stück Brot!