

Fisch-Gulasch mit Sauerkraut

 happy-mahlzeit.com/2020/03/17/fisch-gulasch-mit-sauerkraut/

Zutaten für 4 Personen:

- 800g Fischfilet, z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs
- 500g Sauerkraut
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mehlig kochende Kartoffel
- 1 süß-saurer Apfel, z.B. Cox Orange, Elstar
- 150g Crème double 42 % Fett
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 100ml Sahne
- Butter
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Sauerkraut mit kaltem Wasser abwaschen und mit den Händen ausdrücken. Die Zwiebeln klein würfeln. Den Apfel schälen und ebenfalls klein würfeln. Den Knoblauch fein hacken und mit den Zwiebeln in der Butter andünsten, bis sie glasig sind. Die Apfelstückchen einrühren und kurz mit dünsten. Ca. 1 TL Zucker darüber streuen. Alles gut verrühren, dann das Sauerkraut portionsweise dazu geben. Die fein geriebene Kartoffel untermengen. Lorbeerblätter und Paprikapulver zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

100ml Wasser zugießen und das Sauerkraut mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei niedriger

Hitze dünsten lassen. Crème double einrühren und alles weitere 20 Minuten weiter dünsten.

Die Fischfilets unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen, in ca. 3x3cm große Stücke schneiden. Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne zerlassen. Die Fischstücke hineinlegen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten braten. Dabei behutsam rühren. Mit Sahne ablöschen, einmal kurz aufkochen, alles vorsichtig unter das Sauerkraut heben, abschmecken und servieren.

Rezept: Helmut Gote

Quelle: Neugier genügt