

# Seelachs mit Zucchini-creme

## Feuerwehr-Fit-Aktions-Rezept

pro Portion:

2 Fettsäuren (6 g Fett)



### Zutaten für 2 Portionen:

2 Seelachsfilets à 150 g

etwas Zitronensaft

etwas Worcestersoße

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

1 kleine Zwiebel

etwas Petersilie

200 g Zucchini

100 ml Gemüsebrühe

100 ml Milch 1,5 % Fett

1 EL Mehl

etwas Weißwein

20 g Schmand

Vorbereiten: 20 Minuten ■ Garen: 20 Minuten

### Zubereitung:

Seelachsfilets waschen und mit etwas Zitronensaft und Worcestersoße marinieren. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden oder raspeln. Zwiebel, Zucchini und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt 2 Minuten garen.

Mehl mit Milch verrühren und damit das kochende Gemüse abbinden. Weitere 2 Minuten köcheln lassen, mit einem Holzlöffel umrühren, damit nichts ansetzt. Würzen und mit dem Mixstab fein pürieren.

Die Fischfilets salzen und nebeneinander in einen flachen Topf legen. Weißwein angießen und zugedeckt 3 Minuten dünsten.

Die Zucchini-creme mit Fischfond und Schmand verfeinern und auf Tellern anrichten. Das Fischfilet darauf legen, mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

**Ewald Braden, der Feuerwehr-Fit-Aktions-Koch, empfiehlt:**



Das Gemüse immer sehr klein schneiden oder hobeln. Dadurch verringert sich die Kochzeit, der Geschmack ist feiner und die hitzeempfindlichen Vitamine bleiben besser erhalten.