

**SEEHECHTFILETS AN CHILIRAHM****Hauptgericht für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.  
 **Aufwand:** einfach

**Zutaten:**

1 dl Weisswein  
1 Zweig Koriander  
1,5 dl Saucehalbrahm  
2 rote Chilischoten  
2,5 dl Fischfond oder Gemüsebouillon  
600 g Seehechtfilets oder Dorschfilets  
Chilipulver  
Salz

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

Weisswein, Fond und eine ganze Chilischote in einer weiten Pfanne 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz würzen. Fischfilets portionieren. In den Fond legen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Fisch sorgfältig herausheben und warm halten. Chilischote entfernen. Zweite Chilischote in feine Ringe schneiden, nach Belieben Kerne entfernen. Ringe in den Fond geben. Rahm einrühren, die Sauce sämig einkochen lassen. Mit Salz und Chilipulver pikant abschmecken. Filets anrichten, mit Sauce begiessen und mit Koriander garnieren. **TIPP** Dazu Reis oder Salzkartoffeln servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 08/2007 auf Seite 47

**Nährwerte**

**Kalorien:** 800 kj / 190 Kcal  
**Fett:** 4 g





**Eiweiss:** 30 g  
**Kohlenhydrate:** 5 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

-  [In den Einkaufszettel](#)
-  [Einkaufszettel drucken](#)
-  [Rezept drucken](#)
-  [Rezept verschicken](#)