Seelachs mit Rahmsauerkraut

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Seelachs, tiefgefroren	600 g
Sauerkraut	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Schlagsahne	200 g
Salz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Sauerkraut in ein Sieb abgießen. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Sauerkraut zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. Mit Sahne ablöschen und mit Salz würzen. Auf niedrige Stufe stellen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl und 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Seelachs darin ca. 2–3 Min. von jeder Seite anbraten.

4. Rahmsauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rahmsauerkraut in tiefen Tellern anrichten, Seelachs daraufsetzten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	315 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g