



### **Fischgulasch mit Paprika** (für 4 Personen)

1 kg Fischfilets von Süßwasserfischen küchenfertig ohne Haut und Gräten (z.B. Karpfen, Forelle, Waller)  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Zwiebeln  
1 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Mehl  
2 EL Rapsöl  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
1 – 2 Msp. Paprikapulver, scharf  
1 EL Tomatenmark  
125 ml Rotwein und 125 ml Gemüsebrühe (oder nur 250 ml Brühe)  
125 g saure Sahne  
1 EL gehackte Petersilie

Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Mehl auf einen flachen Teller geben, und die Fischstücke darin wenden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin rasch rundherum bei starker Hitze hellbraun anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Die Paprikawürfel, gehackte Zwiebeln und Knoblauch im Bratöl glasig braten, mit mildem und – nach Belieben – scharfem Paprika bestreuen, das Tomatenmark unterrühren, Wein und Brühe angießen und zu einer Soße aufkochen.

Die saure Sahne mit dem restlichen Mehl verrühren, in die Soße geben, aufkochen und binden lassen. Die Fischstücke in die Soße geben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit der Petersilie bestreut servieren.  
Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.