

Welsfilet an Champignons

Zutaten:

- 800 g Welsfilet
- 200 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- Petersilie
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Das Fischfilet vorsichtig abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen.
- Die Zitrone auspressen.
- Filets salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
- Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Champignons und Frühlingszwiebeln braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
- Fischfilets in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten braten.
- Pilz-Zwiebel-Mischung auf vorgewärmten Tellern anrichten und die gebratenen Fischstücke darauf legen.
- Mit Petersilie garnieren.

Beilage: Kartoffeln und gemischter Salat