

## Leicht, frisch und lecker in der Fastenzeit:

### Petersfischfilet auf Paprika-Aprikosengemüse

#### Zutaten für 4 Portionen

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 800 g Petersfischfilet      | 2 Ei Honig               |
| 2 rote Paprikaschoten       | 3 Ei Zitronensaft        |
| 100 g getrocknete Aprikosen | 1 Chilischote            |
| 50 g Cashewkerne            | 0,2 l trockener Weißwein |
| 2 Schalotten                | weißer Balsamico-Essig   |
| 20 g frischer Ingwer        | Mehl                     |
| 60 g Butter                 | Salz                     |

#### Zubereitung

Paprika waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen und Sechsteln. Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden, Ingwer schälen und fein hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Paprikastreifen, Aprikosen, Schalotten, Ingwer und Chilischote in einer Pfanne mit Butter andünsten und mit Honig glacieren. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Pfanne zur Seite stellen.

Petersfischfilet mit Zitronensaft und Salz würzen. Von jeder Seite 3-4 Minuten in der Grillpfanne braten.

Jetzt das Paprikagemüse mit etwas Balsamico-Essig abschmecken und das Gemüse anrichten. Das Petersfischfilet darauf setzen und mit den Cashewkernen garnieren.

Dazu empfehle ich Bandnudeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor