

## Seelachsstreifen mit pfannengerührtem Lauch

### Zutaten für 2 Personen :

- 1 Seelachsfilet (ca. 400g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Stangen Lauch (ca.400g)
- 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
- 2 EL saure Sahne (10%)
- 2 EL grober Senf

1. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.
  2. Lauch putzen, gründlich waschen und in 1,5 cm dicke Rollen schneiden.
  - 3 . Den Fisch trocknen mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen.
  4. Das restliche Öl Erhitzen und die Lauchringe darin ca. 5 Min. anbraten.
  5. Die Senfkörner mit 50ml Wasser glatt rühren. Den Lauch damit ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Fischstreifen dazugeben und sofort servieren. Das Gericht kann mit angesetzten Sprossen abgerundet werden.
- Sie können verschiedenes Gemüse nach Saison verwenden.