

Gebratenes Seelachsfilet mit Champignons und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Seelachsfilet
- 4 EI Weizenmehl
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer zum Würzen

Für Butterzwiebeln:

- 200 g Zwiebeln in Scheiben
- 2 EI Butter
- 2 EI Schnittlauch, feingeschnitten (evtl. aus der Tiefkühltruhe),

Für Pilz und Tomatengemüse:

- 100 g Zwiebeln fein gewürfelt
 - 2 EI Butter
 - 300 g Champignons in Scheiben
 - 50 ml Wasser
 - 5 Tomaten, geschält, in Spalten, entkernt
 - 1 EI Petersilie, feingeschnitten, Salz, Pfeffer zum Würzen
1. Seelachs waschen, mit Küchentuch gut abtrocknen, in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in Weizenmehl wenden.
 2. Zwiebelscheiben im der Butter glasig anbraten, die Seelachsstücke dazugeben, ca. 10-12 Minuten goldbraun braten.
 3. Parallel Zwiebeln in Butter glasig anbraten und Champignons zugeben und ca. 5-7 Minuten schmoren, Tomaten und Petersilie zum erwärmen zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Das Seelachsfilet mit den Zwiebeln auf den Tomaten-Champignonsgemüse anrichten.