

## Fischfilet mit Lauchgemüse

(für 4 Personen)

### Zutaten

Fischfilet ca. 600 gr.  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

2 Stangen Lauch

Kleine Zwiebel  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Gemüsebrühe  
Sahne 200 ml

### Zubereitung

Fischfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Das Filet im Olivenöl von beiden Seiten langsam braten.

Lauch in feine Ringe schneiden und waschen.

Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Lauch im Olivenöl andünsten, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Mit Sahne ablöschen und leicht köcheln lassen, aber Vorsicht, es brennt schnell an. Je nach Konsistenz mit ein wenig Mehl binden.

Als Beilage eignen sich Bandnudeln oder Reis