



# Schellfisch auf Sellerie-Paprika-Gemüse

## Zutaten für 4 Personen

300 g Schellfischfilets (alternativ: Kabeljau)  
850 g Paprika, rot, gelb, grün  
4 Stangen Staudensellerie  
1 Bund Dill  
60 g Butter  
2 EL Weißwein (oder 2 TL Zitronensaft)  
Salz, weißer Pfeffer, Zitronensaft frisch

Brennwert pro Portion ca. 275 kcal

## Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Staudensellerie putzen und in Streifen schneiden. Dill fein hacken. Das Gemüse in der Hälfte der Butter andünsten, mit Wein ablöschen und 5 Minuten weiter garen. Salzen, pfeffern und die Hälfte des Dills dazu geben.

Die Schellfischfilets mit Zitronensaft säuern und salzen. Die Hälfte der Schellfischfilets in eine feuerfeste Form geben und das Gemüse darüber verteilen, dann die anderen Filets oben auflegen. Den restlichen Dill über den Fisch streuen und Butterflöckchen darauf setzen.

Das Ganze im Backofen bei 200 Grad 20 Minuten garen. Als Beilage empfehlen wir Pellkartoffeln mit Kümmel.

## Dazu passt

Weißwein oder Ingwer-Limonade mit Limetten