

Fischpfanne



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 370 kcal

- Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

400 g	Gemüsemischung (z. B. 1 Möhre, 100 g Zucchini, ½ Paprika, 100 g Tomaten)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
300 g	Seelachsfilet
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne
je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
½ Bund	fein gehackte Petersilie

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bis auf die Tomaten darin unter Rühren braten, bis es gar, aber noch bissfest ist. Ganz zum Schluss die Tomatenhälften kurz mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen.
- Fischfilet in Würfel schneiden, auf das bissfest gegarte Gemüse legen. Etwas Gemüsebrühe und Sahne angießen. Die Pfanne abdecken, den Fisch kurz gar ziehen lassen und würzen.
- Mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffeln.

TIPP Pfannenrühren lassen sich fast alle Gemüsearten (Ausnahmen sind Bohnen oder Erbsen). Im Winter kann man z. B. Weißkohl, Wirsing, Lauch, Kürbis und Wurzelgemüse wie Möhren oder Pastinaken nehmen.