

Gemüse-Fisch-Pfanne

„Schnelle Fisch-Küche“



Zutaten:

für 4 Personen

- 600g Rotbarsch- od. Kabeljau-Filet
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 4-5 Karotten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 große Zwiebel (rot)
- 3 EL Öl
- 1 Pck. passierte Tomaten
- 1/2 Becher Schmand od. Creme Legère
- 1 TL klare Gemüsebrühe
- Salz
- weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer od. Rosenpaprika

Dazu:

- 1 Tasse Reis od.
- 500 - 750g Kartoffeln

1. Fisch waschen (bei gefrorenem Fisch, etwas antauen lassen, bis er geschnitten werden kann) und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen.
2. Karotten schälen, Lauch, Lauchzwiebeln und Zucchini waschen und alles in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken.
3. 1 EL Öl erhitzen (beschichtete Pfanne). Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl ca. 3-4 Minuten anbraten. Herausnehmen und abgedeckt bereithalten.
4. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und restliches Gemüse ca. 5 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz, Cayennepfeffer und/oder Rosenpaprika würzen.
5. Schmand, Tomaten und Brühe anmischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und unter das Gemüse rühren. Ca. 5 Minuten köcheln. Fisch vorsichtig untermischen und mit erhitzen. Nochmals evtl. abschmecken.

Dazu Reis reichen oder 500-750 g Kartoffeln zuvor im Wasser kochen (nur vorkochen) und dann abgepellt in Scheiben geschnitten mit unter das Gemüse mischen und anbraten.