

## Rezept

# Barsch-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Barsch-Gemüse-Pfanne, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> Knollensellerie	<b>1</b> gelbe Paprikaschote
<b>150 g</b> Zucchini	<b>4</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer
<b>300 g</b> Viktoriabarschfilet (ersatzweise jedes andere beliebige Fischfilet)	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>120 g</b> Basmati-Naturreis	<b>1 EL</b> Zitronensaft
	<b>3 EL</b> Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

## Zubereitung

1. Den Sellerie putzen, schälen und würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, die Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüse ca. 5 Min. darin dünsten. Dann mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse an den Pfannenrand schieben.
2. Den Fisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und grob würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mitte der Pfanne geben. Mit der Brühe und dem Zitronensaft begießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Min. garen. Inzwischen Reis nach Packungsangabe kochen.
3. Den Fisch und das Gemüse vermischen. Mit der Sahne beträufeln und 1-2 Min. weitererhitzen. Den Reis dazu servieren.