

## Rezept

# Borschtsch-Pfanne mit Fischfilet

Ein Rezept von Borschtsch-Pfanne mit Fischfilet, am 14.07.2024

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b> große Zwiebel                          | <b>½</b> kleiner Spitzkohl (ca. 200 g; ersatzweise junger Weißkohl) |
| <b>200 g</b> gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) | <b>2 EL</b> Öl  |
| <b>125 ml</b> Gemüsebrühe                       | Salz  |
| Pfeffer   | <b>1 TL</b> gemahlener Koriander                                    |
| <b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver         | <b>300 g</b> festfleischiges Fischfilet (z.B. Zander)               |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft                        | <b>1</b> kleines Bund Dill  |
| <b>100 g</b> saure Sahne                        |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 17 g F, 34 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Kohl waschen, längs durchschneiden und den dicken Strunk herausschneiden. Den Kohl quer in Streifen schneiden. Die Rote Bete - falls nötig - schälen, dann zuerst in Scheiben und anschließend in Stifte schneiden.
2. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Kohl dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Die Rote Bete hinzufügen, die Brühe dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer, Koriander und Paprikapulver abschmecken. Ca. 2 Min. köcheln, bis der Kohl bissfest ist.
3. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen, ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Fischfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischwürfel auf das Gemüse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Mit der sauren Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Borschtsch-Pfanne mit dem Dillrahm servieren.