

Rezept

Borschtsch-Pfanne mit Fischfilet

Ein Rezept von Borschtsch-Pfanne mit Fischfilet, am 14.07.2024

Zutaten

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