

Rezept

Brokkoli-Fisch-Pfanne

Ein Rezept von Brokkoli-Fisch-Pfanne, am 18.12.2025

Zutaten

500 g	Brokkoli		Vanille-Salz
500 g	festes Fischfilet (z. B. Seelachs)		Pfeffer
30 g	Pinienkerne	250 g	Sahne
½ Bund	Basilikum		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 25 g F, 27 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Das Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen und zur Seite stellen.
3. In derselben Pfanne die Sahne kurz aufkochen, danach die Hitze reduzieren. Das in Würfel geschnittene Fischfilet vorsichtig dazugeben und in 3-4 Min. gar ziehen lassen. Den abgetropften Brokkoli hinzufügen und unterheben.
4. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Brokkoli-Fisch-Pfanne mit Pinienkernen und gehacktem Basilikum bestreut servieren.