

Rezept

Fisch-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Fisch-Gemüse-Pfanne, am 04.12.2024

Zutaten

200 g kleine, feste Champignons	125 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln	75 g Maiskörner (aus der Dose)
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer	150 ml Gemüsebrühe
2 EL Crème fraîche	300 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Heilbutt)
2-3 EL Zitronensaft	2 TL heller Saucenbinder
100 g Kirschtomaten	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze abreiben, putzen und halbieren. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Größere schräg halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, etwas Zwiebelgrün beiseitelegen. Den Mais abtropfen lassen. Knoblauch abziehen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln darin unter Wenden 2-3 Min. anbraten. Den Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Das Gemüse salzen und pfeffern. Brühe dazugießen. Die Crème fraîche und den Mais einrühren. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel in 4-5 Min. einkochen lassen.
3. Inzwischen den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
4. Die Fischfilets auf das Gemüse legen, zugedeckt bei geringer Hitze 5 Min. dünsten. Saucenbinder einrühren. Kirschtomaten waschen, halbieren und in die Pfanne geben. Mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.