

## Rezept

# Fischpfanne

Ein Rezept von Fischpfanne, am 19.04.2025

## Zutaten

<b>1</b> rote Paprikaschote (200 g)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 EL</b> Öl	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g Inhalt)
<b>200 g</b> TK-Blattspinat (aufgetaut)	<b>4 EL</b> Tomatenmark
<b>100 ml</b> Brühe	<b>1 EL</b> Kräuter der Provence
Salz	Pfeffer
je 200 g Kabeljau- und Lachsfilet (frisch oder TK, aufgetaut)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschote putzen, waschen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

---

2. Das Öl in einer großen Pfanne (mit passendem Deckel) erhitzen und die Paprikawürfel mit dem Knoblauch darin anbraten. Tomaten und Spinat dazugeben. Tomatenmark mit Brühe und Kräutern verrühren und unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. schmoren lassen.

---

3. Die Fischfilets in der Zwischenzeit in 2 cm große Würfel schneiden, auf das Gemüse legen und alles bei geschlossenem Deckel 5-7 Min. weitergaren lassen. Nach Ende der Garzeit vorsichtig unterheben und das Gericht auf zwei Tellern anrichten.