

## Rezept

# Fischpfanne mit Gemüse

Ein Rezept von Fischpfanne mit Gemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Seelachsfilet	Salz
Pfeffer	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>1 Bund</b> junge Möhren	<b>200 g</b> Zuckerschoten
<b>3</b> Kartoffeln	<b>60 g</b> Butter
<b>2</b> Prisen Zucker	<b>3 EL</b> Mehl
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)	<b>200 g</b> Sahne
<b>3 EL</b> Öl	3-4 Stängel Kerbel (ersatzweise Petersilie)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

## Zubereitung

1. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

---

2. Die Möhren putzen, schälen und in schräge Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, falls nötig entfädeln und waschen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

---

3. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Kartoffeln und Möhren darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 1 EL Mehl darüber streuen, unter Rühren Brühe und Sahne zugießen. Bei schwacher Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, zwischendurch öfter umrühren.

---

4. Die restliche Butter in einem anderen Topf zerlassen. Die Zuckerschoten tropfnass hinzufügen und zugedeckt 5 Min. dünsten, salzen und pfeffern.

---

5. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Fischstücke im restlichen Mehl wenden und von beiden Seiten 2-3 Min. braten. Das Kartoffelgemüse und die Zuckerschoten zum Fisch geben. Den Kerbel waschen, die Blättchen abzupfen und vor dem Servieren darüber streuen.