

Rezept

Fischpfanne mit Papaya-Gemüse-Salat

Ein Rezept von Fischpfanne mit Papaya-Gemüse-Salat, am 10.06.2026

Zutaten

300 g Kabeljau	Salz
Pfeffer	Zucker
100 g Blumenkohl	100 g Champignons
4 EL Pflanzenöl	40 g Cashewnüsse (möglichst ungesalzen)
100 g Zuckerschoten	3 Frühlingszwiebeln
2 Scheiben Ingwer	150 g Papaya
1 kleine Möhre (ca. 80 g)	1 Bio-Limette
5 Stängel Koriandergrün	5 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Kabeljau in Portionsstücke schneiden, salzen, pfeffern und ganz leicht zuckern. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Champignons putzen und vierteln.
2. 2 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl, Champignons und Cashewnüsse bei mittlerer Hitze goldgelb braten. An den Pfannenrand schieben. Das restliche Öl hineingießen und den Fisch darin ca. 5 Min. braten, nach 3 Min. vorsichtig wenden.
3. Die Zuckerschoten putzen und der Länge nach halbieren, die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Stücke schneiden. Beides mit 2 Scheiben Ingwer und 2-3 EL Wasser in einen Topf geben und ca. 1 Min. kochen lassen. In eine Schüssel füllen.
4. Die Papaya entkernen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben hobeln. Beides mit den Zuckerschoten mischen und leicht salzen und pfeffern. Die Limette waschen, die Schale direkt in den Salat reiben, den Saft auspressen. 1-2 EL Saft und 1 EL Pflanzenöl unter den Salat mischen. Den Koriander abrausen, abzupfen, die Blätter fein schneiden und darüber streuen.
5. Die Petersilie waschen, Blätter in Streifen schneiden. Fisch und Gemüse mit Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Papayasalat servieren.