

Rezept

Fischpfanne mit Quinoa und Möhrennudeln

Ein Rezept von Fischpfanne mit Quinoa und Möhrennudeln, am 24.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 80 g Quinoa | 1 Schalotte |
| 3 große Möhren | 200 g Seelachsfilet |
| 2 EL Rapsöl | 100 g Frischkäse (40 % Fett i.Tr.) |
| 125 ml glutenfreie Gemüsebrühe (salzarm) | Salz |
| Pfeffer | frisch Muskatnuss |
| | geriebene |
| 1 EL geriebener Parmesan (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 905 kcal, 43 g F, 61 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Quinoa in einem Sieb gründlich abbrausen und in Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und mit dem Spiralschneider oder einem Sparschäler in spaghettiähnliche Streifen schneiden.
2. Den Seelachs waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Seelachsstreifen in einer Pfanne im Öl ca. 2 Min. rundum anbraten. Die Schalottenwürfel hinzufügen. Den Frischkäse dazugeben und unterrühren.
3. Die Fischpfanne mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Möhrennudeln hinzufügen und alles bei schwacher Hitze noch ca. 6 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.
4. Zum Servieren die Quinoa auf Teller verteilen und Fisch und Möhrennudeln darauf anrichten. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.