

Rezept

Fischpfanne mit Sellerie

Ein Rezept von Fischpfanne mit Sellerie, am 18.12.2025

Zutaten

300 g	festfleischiges Fischfilet (z. B. weißer Heilbutt, Thunfisch oder Schwertfisch)	1 Stück	frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
2 EL	Zitronensaft	1 TL	fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Pfeffer		Salz
3	Frühlingszwiebeln	2	Stangensellerie
70 g	Sahne	1 EL	Öl
			Muskatnuss, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch in schmale Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Fisch mit Ingwer, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden. Selleriegrün fein hacken, mit 2 EL Zwiebelgrün beiseitelegen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne oder einer Wokpfanne erhitzen, Sellerie und Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4-5 Min. braten. Den Fisch dazugeben, alles unter Rühren 3-4 Min. weiterbraten. Die Sahne angießen und mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei schwacher Hitze noch 2-3 Min. kochen lassen. Die Fischpfanne mit dem Zwiebel- und Selleriegrün bestreuen.