

Rezept

Fischpfanne mit buntem Gemüse

Ein Rezept von Fischpfanne mit buntem Gemüse, am 08.06.2023

Zutaten

350 g Fischfilet (z.B. Kabeljau oder Seeteufel)	½ Bio-Zitrone
8 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
6 Mangoldblätter (am besten 3 rote und 3 gelbe)	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 kleine Möhren	1 kleiner Brokkoli (ca. 250 g)
2 mittelgroße Tomaten	2 EL Olivenöl
etwas Olivenöl zum Beträufeln	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 14 g F, 37 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie den Thymian verrühren und mit den Fischwürfeln vermengen. Zugedeckt beiseitestellen.
2. Die Mangoldblätter waschen und in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem knackigen Grün in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese jeweils längs halbieren. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Stiel schälen und würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten und ohne die Stielansätze in Würfel schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Möhren und den Brokkoli dazugeben, salzen und bei zuerst großer, dann mittlerer Hitze unter Rühren ca. 4 Min. braten. Die Frühlingszwiebeln und den Mangold untermischen und das Gemüse in ca. 4 Min. bissfest braten.
4. Die Tomatenwürfel unterrühren und alles einmal kräftig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gemüse verteilen, die Pfanne zudecken und den Fisch in ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Abschmecken, auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.