

Rezept

# Kürbis-Fisch-Pfanne

Ein Rezept von Kürbis-Fisch-Pfanne, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 350 g)	<b>100 g</b> Lauch
<b>150 g</b> Möhren	<b>5</b> getrocknete Tomaten (in Öl)
<b>1 Bund</b> Kerbel	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>2</b> Kabeljaufilets (à ca. 150 g)	<b>4 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>50 g</b> schwarze Oliven (ohne Stein)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, hässliche Hautstellen entfernen, Kürbis entkernen und in Stifte schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Die Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Fisch waschen, abtrocknen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in den Kräutern wenden.
2. Öl in eine heiße Pfanne geben. Kürbis, Lauch und Möhren darin unter Rühren 3-4 Min. anbraten. Salzen und pfeffern, dann die Hitze reduzieren. Die Fischfilets auf das Gemüse legen, Oliven und Tomatenwürfel darauf verteilen, 75 ml Wasser angießen und den Fisch bei kleiner Hitze zugedeckt 6-8 Min. dünsten, bis er gar ist. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und servieren.