

Rezept

Lupinenfilet mit Gemüse

Ein Rezept von Lupinenfilet mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------|
| 4 Lupinenfilets (à 100 g; aus dem Bioladen) | 4 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Zucchini (à ca. 200 g; davon möglichst 1 gelbe) | 2 rote Paprika |
| 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 22 g F, 28 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Lupinenfilets trocken tupfen, rundherum mit 2 EL Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Zucchini waschen, putzen, jeweils längs halbieren und quer in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.
2. Backofen auf 80° vorheizen. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, Lupinenfilets darin bei starker Hitze auf jeder Seite in ca. 2 Min. hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte im Ofen warm halten.
3. Übriges Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und Zucchini darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. unter Wenden hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika dazugeben und ca. 2 Min. weiterbraten. Tomaten samt Saft hinzufügen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lupinenfilets in Stücke schneiden und mit dem Gemüse anrichten.