

Rezept

# Lupinenfilet mit Gemüse

Ein Rezept von Lupinenfilet mit Gemüse, am 25.04.2024

## Zutaten

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