Rezept

Lupinenfilet mit Gemüse

Ein Rezept von Lupinenfilet mit Gemüse, am 05.05.2024

Zutaten

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

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.