

Rezept

Paprika-Fischpfanne

Ein Rezept von Paprika-Fischpfanne, am 12.05.2024

Zutaten

500 g bunte Paprika (rot, gelb, orange)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 g Chorizo (span. Wurst)
1 EL Olivenöl	150 ml trockener Weißwein
150 ml Gemüsebrühe	100 g Sahne
Salz	Pfeffer
4 Fischfilets (z. B. Barsch, Saibling; à ca. 180 g)	1 Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 34 g F, 40 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chorizo mit oder ohne Haut würfeln.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Chorizo darin anbraten, sie soll leichte Röststellen bekommen. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Brühe und Sahne dazugießen, alles salzen und pfeffern und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Fischfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Filets trocken tupfen. Den Pfanneninhalt an den Rand schieben, die Fischfilets einlegen und mit einem Teil der Gemüsemischung bedecken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, in Spalten schneiden und darauflegen. Zugedeckt kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze 7-9 Min. ziehen lassen (je nach Dicke der Filets).