

Rezept

Pfannenfisch mit Tomaten und Zucchini

Ein Rezept von Pfannenfisch mit Tomaten und Zucchini, am 29.09.2023

Zutaten

600 g Seelachs-, Rotbarsch- oder anderes Fischfilet	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
400 g junge Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
1/2 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Fischfilet waschen und abtrocknen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft mischen, salzen und pfeffern.

2. Die Zucchini waschen, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten in der Dose kleiner schneiden.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin etwa 3 Min. braten. Zwiebelringe und Knoblauch kurz mitbraten, die Tomaten untermischen. Offen etwa 5 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Die Fischwürfel auf das Gemüse legen und bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 5 Min. gar ziehen lassen. Die Petersilie waschen, die Blättchen hacken. Fisch vorsichtig unter das Gemüse heben, mit Petersilie bestreut servieren.