

Rezept

Rotbarsch-Paprika-Pfanne

Ein Rezept von Rotbarsch-Paprika-Pfanne, am 20.03.2023

Zutaten

je 1 rote, gelbe und orange Paprikaschote	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 TL Olivenöl
400 g Rotbarschfilet	1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer	8 Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln und putzen. Die Paprikaviertel waschen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne mittelstark erhitzen und das Gemüse darin unter Wenden 3-4 Min. dünsten. In der Zwischenzeit den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Fischwürfel dazwischenbetten und zugedeckt bei mittlerer Hitze 7-8 Min. garen.
4. Das Basilikum waschen, zerzupfen und vorsichtig unter das Gericht heben. Nochmals abschmecken und auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten.