Rezept

Rotbarsch-Paprika-Pfanne

Ein Rezept von Rotbarsch-Paprika-Pfanne, am 08.10.2026

Zutaten

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