

Fisch Gemüse Pfanne



Zutaten für 4 Portionen

400 g	Rotbarsch-/ Kabeljau-/ Seelachsfilet
1 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	Kaiserschoten
8	große Karotten
2	rote Paprika
200 g	Kartoffeln
4 EL	Saure Sahne
1 Bund	Glatte Petersilie
3 EL	Rapsöl
	Gemüsebrühe Pulver, Pfeffer, Cayennepfeffer



Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zubereitung

Kartoffeln und Karotten schälen und klein schneiden. Zuckerschoten halbieren, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprika klein schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit dem Gemüse dazugeben. Alles ca. 25 Minuten zugedeckt braten.

Die Petersilie fein hacken und zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe Pulver, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

In der Zwischenzeit den Fisch abspülen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Fisch darin ca. 5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Saure Sahne unter das Gemüse rühren, dann den Fisch unterheben und alles nochmals abschmecken.

Guten Appetit 😊