

Kartoffel-Rotbarsch-Pfanne

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (1 Person)

- » 200g Kartoffel(n)
- » 150g Rotbarschfilet(s)
- » 1TL Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 200g Zucchini
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 1EL Öl
- » 100ml Instant-Klare-Brühe
- » 1TL Tomatenmark
- » 2EL Crème fraîche
- » Chilipulver
- » Paprika-Pulver (scharf)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale ca. 20min kochen, abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Fisch in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini und Lauchzwiebeln in längliche Stücke schneiden.

2. Öl erhitzen. Zucchini und Lauchzwiebeln darin ca. 2min anbraten, Kartoffeln zufügen, ca. 3min mitbraten. Brühe, bis auf 1EL, angießen. Fisch zugeben und 4-5min mitgaren.

3. Tomatenmark und Crème fraîche mit restlicher Brühe glatt verrühren, mit Chili- und Paprikapulver, Salz und Pfeffer pikant würzen. Soße gegen Ende der Garzeit über die Kartoffel-Fisch-Pfanne geben und kurz erwärmen.

Nährwerte: 570kcal/E37g/F29g/KH37g pro Portion

angelegt am: 21.04.2003

Rezept-Nr: 296

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke