

Fisch-Pfanne

Für 4 Portionen:

2 Tassen Reis	Salz	500 g Fischfilet
3 EL Rapsöl	2 EL Liebstöckel	2 EL Zitronensaft
Salz	1 Zwiebel	500 g Brokkoli
500 g Hokkaido-Kürbis	1 Tasse Gemüsebrühe	4 Tomaten, getrocknet
2 EL Basilikum	2 EL Petersilie	Pfeffer
40 g Kräuterfrischkäse		

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Fischfilet auftauen und würfeln. Fischwürfel mit gehacktem Liebstöckel bestreuen, in 2 EL Rapsöl eine Minute anbraten. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln, salzen und auf einem vorgewärzten Teller zugedeckt zur Seite stellen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit restlichem Rapsöl kurz glasig dünsten.

Den Brokkoli in mundgerechte Stücke und Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden, in die Pfanne zu den Zwiebelringen geben und mit Gemüsebrühe 5 Minuten dünsten. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Reis, getrocknete Tomaten und Frischkäse unterheben, nochmals erwärmen. Mit Basilikum, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischwürfel darüber verteilen und servieren.

NN am 26. November 2021