

Fischpfanne



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 90 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Fischfilets	4 Stk.
Zucchini	2 Stk.
Paprika, grün	2 Stk.
Zwiebeln	2 Stk.
Knoblauchzehen	2 Stk.
Kokosfett / Ceres / Palmin / Palmfett	Etwas / nach Bedarf
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsesfond	Etwas / nach Bedarf
Tomaten / Paradeiser	4 Stk.
Oregano	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Thymian	Etwas / nach Bedarf
Getrockneter Rosmarin	Etwas / nach Bedarf
Tomatenmark	2 Esslöffel
Feta-Käse / Schafskäse	200 g
Zitronen	1 Stk.
Schnittlauch	½ Bund

Zubereitung:

- 4 Fischfilets (Seelachs, Kabeljau, Zander, etc.)
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Kokosfett
- Gemüsesuppe
- 4 Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Oregano, Thymian, Rosmarin
- 2 EL Tomatenmark

- 200 g Feta-Käse
- 1 Zitrone
- ½ Bund Schnittlauch

Fischfilet in größere Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen und marinieren lassen.

Paprika waschen, entkernen und in kleinere Würfel schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Tomaten blanchieren, enthäuten und in Würfel schneiden.

Schnittlauch waschen und fein schneiden.

Etwas Kokosfett erhitzen, Fischstücke in Mehl wenden und goldbraun herausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen und warm stellen.

Im Bratenrückstand Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Paprikastücke und Tomaten dazugeben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zucchinischeiben, Tomatenmark und Gewürze dazugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsesuppe aufgießen.

Feta grob raspeln mit feingeschnittenen Schnittlauch vermischen darüber streuen und zugedeckt den Käse etwas zergehen lassen. Fischstücke darauflegen.

Beilagen: Fladenbrot, frisches Weißbrot oder Reis.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2009-Fischpfanne.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at