



Fisch-Gemüse-Pfanne

Zutaten

600	g	Seelachs, Kabeljau oder anderer fettarmer Fisch
1	TL	Rapsöl
1	Stg.	Porree
300	g	Bohnen TK
3		Mohrrüben
300	g	Kürbis
150	g	Champignons (TK oder frisch u. geputzt)
1	EL	Zitronensaft
		jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Paprika
70	g	Frischkäse mit Kräutern (bis 5 % Fett)

Zubereitung

Das Fischfilet waschen, entgräten, salzen und in Portionsstücke schneiden. Mohrrüben, Porree waschen und putzen. Kürbis und das übrige Gemüse fein schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree zugeben. Nach ca. 3 Min. etwas Paprikapulver die Bohnen und die Möhren zugeben und weitere 5 Min. mit Deckel dünsten. Zuletzt den Kürbis und die Champignons in die Pfanne geben, würzen, mit Zitronensaft beträufeln und alles zugedeckt bissfest garziehen lassen.

Den Fisch auf das Gemüse legen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen, dann wenden und nochmals 5 Min. garen.

Den Fisch auf einen vorgewärmten Teller legen.

Den Kräuterfrischkäse in das Gemüse rühren. Das Gemüse auf den Fisch geben.

Dazu passen Petersilienkartoffeln oder Naturreis.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	222	Kilojoule	:	931
Eiweiß	:	34 g	Ballaststoffe	:	7 g
Fett	:	4 g			
Kohlenhydrate	:	12 g			