

Fisch-Pfanne

Für 4 Portionen

400 g Seelachsfilets	Salz, Pfeffer	4 Paprikaschoten
3 EL Öl	100 ml Gemüsebrühe	1 EL Tomatenmark
300 g Penne	1 TL Paprikapulver, edelsüß	2 TL ital. Kräuter
1 Prise Zucker	1 EL Speisestärke	150 g Crème-fraîche

Fischfilet nach Packungsanleitung auftauen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Paprikaschoten halbieren, vierteln, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen.

Schoten waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstückchen etwa 3 Minuten darin braten.

Anschließend die Stücke auf einen Teller geben.

Die Paprikastreifen in die Pfanne geben und in dem verbliebenen Öl etwas anbraten.

Gemüsebrühe mit Tomatenmark, Gewürzen und Zucker unter Rühren zu den Paprika hinzufügen und alles etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Speisestärke mit Crème fraîche verrühren, ebenfalls einrühren und einmal aufkochen.

Zum Schluss die Fischstücke darin kurz erhitzen. Fischpfanne mit den Nudeln servieren.

Tipp:

Man kann die Fischpfanne statt mit Nudeln auch mit Reis oder Salzkartoffeln servieren. Je nach Saison variiert man das Gemüse, z. B. mit Brokkoli, Zuckerschoten oder Frühlingszwiebeln.

NN am 22. Oktober 2024