

Tomatisierte Gemüse-Pfanne mit Fisch

Für 2 Personen:

2 Karotten	2 Kartoffeln	2 rote Bete
1 Zwiebel	4 Tomaten	2 Fischfilet
400 ml passierte Tomaten	0,5 Bund Petersilie	1 Parmesan
1 Msp. Salz	1 Msp. Pfeffer	

Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Karotten und Rote Bete schneiden, alles zusammen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fischfilet direkt auf das Gemüse legen, die passierten Tomaten darüber gießen und die Hitze reduzieren. Den Deckel auf die Pfanne setzen und ca. zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie in feine Streifen schneiden und nach den zehn Minuten über die Gemüsepfanne streuen.

Zum Schluss noch Parmesan darüber reiben.

Steffen Henssler am 06. September 2020