



herbstliche
Fischpfanne



center
Warnow Park

herbstliche *Fischpfanne*

Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

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 vorgewärmten 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 zurückgestellten Fischwürfel darüber verteilen und servieren.

Mahlzeit!