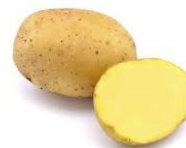


Fischfilet auf cremiger Wirsingpfanne

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Fischfilet (z.B. Lachs, Seehecht,..)
- 250g Wirsing
- 200g weiße Bohnen (vorgegart)
- 75g Joghurt (pur)
- 1 große Kartoffel
- 1 Karotte
- 4g Hühnerbrühe (entspricht ca.1 gestrichenen Teelöffel)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- Öl, Butter, Salz, Pfeffer, Wasser



Zubereitung :

- 1) Kartoffel schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und in 1cm dicke Halbmonde schneiden. Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Bohnen durch ein Sie gießen und gut abtropfen lassen.
- 2) 2EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffel- und Karottenscheiben darin 5-7min anbraten. Dann Wirsing, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und 3min mitbraten. Das Ganze mit 100ml Wasser und der Hühnerbrühe ablöschen, Bohnen unterrühren und alles 10-12min abgedeckt kochen, bis das Wasser verkocht und das Gemüse weich ist.
- 3) Zitrone heiß waschen und 1TL Schale abreiben. Zitrone dann in 6 Spalten teilen. Das Fischfilet von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln, dann salzen und pfeffern.
- 4) Das Fischfilet in 1EL erhitztem Öl und 1EL Butter auf der Hautseite 1-2min anbraten, dann wenden und weitere 2-3min braten, bis der Fisch nicht mehr glasig ist.
- 5) Wenn das Gemüse gar ist, Pfanne vom Herd nehmen und 1EL Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Wirsingpfanne auf Tellern verteilen und den Fisch darauf anrichten.



*Guten
Appetit*



