

Fischpfanne mit Frühlingsgemüse

Zutaten (für 1 Person):

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 1/2 Kohlrabi
- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 (je ca. 80 g) Fischfilets
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL saure Sahne
- 50 g Magerquark
- 50 g Naturjoghurt
- 2-3 Stiele Dill
- Cayenne-Pfeffer

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhre und Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Lauch darin andünsten. Möhre und Kohlrabi dazugeben und mitdünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazugießen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets auf das Gemüse setzen und zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten hinzufügen und mitdünsten.

Inzwischen die saure Sahne mit Magerquark und Joghurt verrühren. Den Dill waschen und trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Den Dill unter die Sauerrahm-Mischung rühren, mit übrigem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen.

Fisch und Gemüse mit dem Dillrahm servieren.

Nährwerte (pro Portion):

479 kcal, 44,3 g Eiweiß, 23,6 g Fett, 20,5 g Kohlenhydrate, 7,3 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Arthrose
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Colitis ulcerosa
- Diabetes
- Fersensporn
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen

Gicht
Herzschwäche
Metabolisches Syndrom
Nasenpolypen
Parodontitis
Rheuma
Schuppenflechte
Sinusitis
Verstopfung
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 22.02.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen