

## Rezept der Woche: Fischpfanne mit Gemüse

### Zutaten (für 3-4 Portionen):

- 500g Fischfilet(s), nach Wahl
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- ein Schluck Sahne
- ein Spritzer Zitronensaft  
(- etwas Weißwein)
- Gewürze: Salz + Pfeffer



### Material:

- Messer
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Schüssel
- Pfanne
- Pfannenwender

1



Zucchini waschen und klein schneiden.

2



Möhren schälen und klein schneiden.

3



Zwiebel schälen und klein schneiden.

4



Öl in der Pfanne warm machen und die Möhren dazu geben. 3 Minuten garen.

5



Die Zucchini dazu geben und mit garen.

6



Frühlingszwiebel schälen und klein schneiden.

7



Die Frühlingszwiebel mit in die Pfanne geben und mit garen.

8



Den Fisch waschen und mit Küchenpapier abtupfen.

9



Den Fisch in Stücke schneiden.

10



Den Fisch zu dem Gemüse in die Pfanne geben.

11



Mit etwas Wein ablöschen.

12



Einen Schluck Sahne dazu geben.

13



Mit Pfeffer und Salz würzen.

14



Zum Schluss einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.



**Wir wünschen einen  
Guten Appetit!**

