Fischfilet auf Gemüse

Das Fischfilet auf Gemüse ist eine leichte Kost für kalorienbewusste Ernährung. Das wunderbare kohlenhydratarme Gericht wird dir schmecken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Fischfilets (z.b. Zander, Seelachs, Wolfsbarsch mit Haut)
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
1 Packung	Mischgemüse (TK)
10 Stk.	Cocktailtomaten
	Öl (oder Butter zum Braten)
	Blattpetersilie (für die Dekoration)

Zubereitung

1. Für das **Fischfilet auf Gemüse**, das Filet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Das Mischgemüse in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren. Danach abgießen und abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten halbieren.

3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der eingeschnittenen Hautseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, wenden und auf der anderen Seite kurz fertig braten.

4. Etwas Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen, und das Gemüse und Tomaten in der heißen Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Auf Teller anrichten und das Filet auf das Gemüse legen. Je nach Belieben mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp