

DAS REZEPT

Eine bunte Fischpfanne

In einer fruchtigen Senfsoße

Zwei Fisch-Mahlzeiten sollten pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Ich möchte Ihnen heute eine Fischpfanne empfehlen, mit Fischfilet, Paprikaschoten, Zwiebeln und Äpfeln. Abgerundet wird diese gesunde Mischung durch eine fruchtige Senfsoße. Wer die bunte Fischpfanne einmal anders präsentieren möchte, kann den Fisch und die Früchte auf Schaschlik-Spieße stecken und – wie im Rezept beschrieben – im Backofen garen und mit der Senf-Soße zum Nachgaren begießen.

Seemanns-Pfanne für vier Portionen

Zutaten: 600 g Fischfilet, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Dill, je 2 kleine rote und grüne Paprikaschoten, 1 Apfel, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl zum Ausfetten der Auflaufform

Für die Soße: 1 EL Öl, ½ Apfel, ½ Zwiebel, 100 ml Apfelsaft, 200 ml Gemüsebrühe, 3 TL Mehl, 1 EL Senf, 1 EL Saure Sahne

Zubereitung:

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Dill bestreuen. In vier Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Paprika ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten zerteilen. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Danach den Fisch, die Paprika, den Apfel und die Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform geben. Alles im Backofen 30 Minuten bei 200 Grad garen. **Zwischendurch wenden.**

In der Zwischenzeit die Soße zubereiten: Apfel und Zwiebel würfeln. Im heißen Öl andünsten und mit dem Apfelsaft und der Brühe aufgießen. Fünf Minuten durchkochen. Mit dem angerührten Mehl abbinden und aufkochen. Senf und Saure Sahne hinzufügen und mit Pfeffer und Salz pikant abschmecken. Mit dem Pürierstab pürieren.

Dann die Soße über den Fisch geben und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Dazu kann Reis gereicht werden. Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW an der August-Krankenanstalt Bochum.