



Schnelle Fischpfanne in Weißwein mit Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelles Familiergericht, pikant, immer wieder lecker

Zutaten

- 600 g Rotbarsch, Lachs, Kabeljau oder Seelachs
- (Nach Angebot und Marktlage)
- Saft 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 2 Paprikaschoten, gewaschen, entkernt in 2 cm großen Stücken
- 2 Paprikaschoten, gewaschen, entkernt in 2 cm großen Stücken
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 300 g TK Erbsen, aufgetaut
- 2 EL Butter
- 170 ml trockener Weißwein
- 200 ml Fischfond (Aus dem Supermarkt) oder Brühe
- 200 g flüssige Sahne
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- Etwas heller Soßenbinder
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Etwas gehackter Kerbel, Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitungsart

Schritt1

Den Fisch unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft und leicht gesalzen marinieren.

Schritt2

Die Zwiebeln in Butter anschwitzen und die Paprikastücke dazu geben, kurz mit angehen lassen.

Schritt3

Mit dem Fischfond, Weißwein und Sahne aufgießen und mit Zitronensaft / Abrieb, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Schritt4

Leicht mit angerührtem Soßenbinder „sämig“ binden, aufstoßen lassen. Die Erbsen zufügen und den Fisch einlegen.

Schritt5

Ca. 6 - 8 min. gar ziehen lassen, dabei nicht rühren.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Mit gehacktem Kerbel, Petersilie oder Schnittlauch bestreut zu Tisch geben und ein sahniges Meerrettich - Kartoffel - Püree dazu reichen

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** gemüse, In 30 Minuten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schnelle-fischpfanne-in-weisswein-mit-gemuese/>