

Anglerverein Lubowsee e.V.

Norwegenpfanne á la Detlef

Zutaten für 4 Personen

600g Fischfiletstücke – z.B. Köhler, Pollack, Dorsch, Leng

1 Stange Poree oder ein Bund Frühlingszwiebel

3 halbe Paprika rot / grün / gelb

5 mittelgroße Karotten

2 Zucchini

4 Knoblauchzwiebeln

2 Zwiebeln

5 Cocktailtomaten

Olivenöl

Teriyaki Soße

2x Kräuterrahmsoße (Knorr)

2x Schlagsahne

Dill / Petersilie

Salz / Pfeffer

Das Gemüse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer scharf, aber bissfest anbraten, von hart nach weich!

Karotten, Paprika, Zucchini, Poree

Den Fisch in Walnussgroße Stücke schneiden, mit Teriyaki Soße 15min. marinieren, dann abtropfen lassen, den Fisch mit Zwiebeln und den Knoblauchzwiebeln anbraten.

Die Kräuterrahmsoße mit der Schlagsahne verrühren und mit Dill und Petersilie verfeinern.

Fisch und Gemüse auf das Backblech verteilen, die halbierten Cocktailtomaten dazugeben und mit der Soße auffüllen. Das Backblech/Auflaufform 25min. bei 200 °C in den Ofen schieben. Dazu empfehle ich Reis.

Tipp

Makrele, Hecht

Auch mit Süßwasserfischen ein Genuss!

150g geschälte Garnelen

Juten Appetit!!!