



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Pangasius
Salz, Pfeffer
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
100 g Brokkoli
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
500 ml Kokosmilch



Zubereitung

1. Den Fisch gut abtropfen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern.
2. Das Gemüse putzen. Zucchini halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Zwiebel grob hacken, Paprikaschote grob würfeln, Brokkoli in Röschen teilen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Bis auf den Brokkoli alles im Öl gut anbraten sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Wenn das Gemüse gut angebraten ist, die Kokosmilch dazugießen und einmal aufkochen lassen.
4. Ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Soße etwas reduziert ist.
5. Brokkoli und den Fisch dazugeben, alles noch einmal aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 20 Min.