

Lachs-Thunfisch-Pfanne (2 Portionen)

Zutaten:

200 g Lachsfilet (frisch oder tiefgekühlt)
200 g Thunfischfilet (frisch oder tiefgekühlt)
100 g Salatgurke
50 g Karotten
50 g Lauch
50 g gelbe Paprika
4 EL Frischkäse natur
1 EL Zitronensaft
1 EL Weißwein
3 EL Rapskernöl
150 ml Gemüsebrühe (Würfel)
einige Kerbelstängel
1 Zweig Dill



Zubereitung:

Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte schälen, in feine Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, Kerne entfernen, in Würfel schneiden. Gurke halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden.

Rapskernöl mit dem Gemüse in einer Pfanne anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Die Fischwürfel mit Rapskernöl in die Pfanne einlegen und ca. 3 Minuten lang braten. Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Das Gemüse zum Fisch in die Pfanne geben und alles zusammen noch einige Minuten braten lassen.

Kurz vor Schluss den Frischkäse dazugeben und nach Bedarf mit Gemüsebrühe aufgießen und zu Ende garen. Kerbel und Dille fein hacken und über das Fischragout streuen.

Unser Tipp: Dazu passt wunderbar Knoblauchkräuter-Baguette!