

# 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/>