

Fischpfanne „mare e monte“

4 Personen

► Mengen und Zutaten je nach Geschmack oder Essverhalten anpassen, ergänzen oder weglassen!

1 kleines Stk. Dürffleisch	in feine Streifen schneiden
1 Zwiebel	klein schneiden
1 Paprikaschote rot	in grobe Quadrate (o.ä.) schneiden
150 g Rosé-Champignons	in Scheiben schneiden
1 kleine Zucchini	in (halbe) Scheiben schneiden
2 Zehen Knoblauch	klein schneiden (drücken)

► in obiger Reihenfolge in Olivenöl anbraten

mit Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver,
etwas Currypulver,
eine Prise Piment d'Espelette (o.ä.)

► würzen

200 g Crevetten

► kurz mitbraten

300 g Seelachsfilet (o.ä.)

► in grobe Stücke schneiden und ganz kurz mitbraten (Stücke sollen nicht zerfallen, bzw. festes Fischfleisch nehmen)

mit 1 Glas Weißwein

► ablöschen

1/8 l Hühnerbrühe und
etwas Sahne

► angießen

Safran

► zugeben

► mindestens ½ Stunde köcheln lassen
und abschmecken

Servieren mit Reis, Pasta, Baguette, Kartoffeln, ...

Guten Appetit!