

Fisch mit Zucchini und roter Peperoni



Fisch mit Zucchini und
roter Peperoni

Zubereitungszeit:

25 Minuten (2 Personen)

Zutaten:

330 gr. Pangasius-Filets
1 grosse, rote Peperonie
200 gr. Zucchini
110 gr. gefrorenen Erbsen
1 Knoblauch-Knolle

Gewürzmischung:

1 TL Kurkuma
2 TL Panch Puren
2 TL Fisch-Masala
1 TL Jeera-Pulver
1 Gemüse-Bouillon

Zubereitungsanleitung:



Zutaten



Gewürzmischung



1) Fischstücke in einer tiefen Schale geben.

Gepressten Knoblauch, Bouillon und Gewürze: Kurkuma, Jeera und Fisch-Masala hinzufügen.



2) Peperonie und Zucchini hinzufügen.

Die Glasschale schwenken bis die Gemüse mit dem Fisch gut vermischt sind.



3) Die Fisch-Gemüse-Mischung für 2-3 Stunden ziehen lassen bei zugedeckter Schale.



4) Im heissem Öl, Panch Puren und 1/2 TL (zusätzlich) Kurkuma für ca. 2 Minuten in der Pfanne gut verteilen.



5) Fisch mit Gemüse hinzufügen, bei zugedeckter Pfanne 10 Minuten kochen lassen. Gelegentlich, Pfanne hin und her schwänken, und nicht rühren, da sonst die Fischstücken zerfallen.



6) Erbsen hinzufügen, rühren.



7) Mit 1 dl Wasser ablöschen, und weitere 5 Minuten bei zugedeckter Pfanne kochen lassen, gelegentlich Pfanne schwänken.



8) Ig wünsche a Guete.

TIP: Wer's mag noch 1/2 Zitrone, den Saft dazugeben wie auch frischen Koriander.