Kroatische Fischpfanne aus der Region Dalmatien

Doris Galovac
Marketing
Projektmanagerin

Zutaten

500 g Kartoffeln

3 Karotten

3 - 4 Fischfilets

50 g Erbsen

50 g Brechbohnen

4 Knoblauchzehen

1 Tomate

Olivenöl

Salz

30 ml Wasser

Rezept

Rohe Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in der eingeölten Pfanne auslegen. Karotten in dünne Scheiben schneiden und über die Kartoffeln legen. Tiefgekühlte Erbsen und Brechbohnen darüber streuen.

Die Tomate in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne auslegen. Den noch tiefgekühlten Fisch in der Mitte der Pfanne auf die Kartoffeln und das Gemüse legen. Nach Geschmack salzen.

Die Knoblauchzehen halbieren und in der Pfanne verteilen. 30 ml Wasser drüber schütten und mit einem Deckel abdecken.

Nun die Fischpfanne bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind und der Fisch gar ist, ein paar Minuten auf hoher Hitze anbraten, damit die Kartoffeln kross werden.

Auf dem Teller anrichten und nach Bedarf mit Zitrone und Olivenöl verfeinern.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Zeitaufwand 40 min