

Fisch auf Gemüsebett



Zutaten:

Fischfilet

Gemüse (Zucchini, Karotten,
Tomaten, Peperoni, Zwiebeln)

Wein

Gewürze

Teriaki als Marinade

Zubereitung:

Zwiebel in der Bratpfanne andünsten und mit etwas Wein ablöschen, Karotten in feine Streifen geschnitten, gewürfelte Zucchini, Peperoni und Tomaten beimengen und kurze Zeit dünsten. Zum Schluss mariniertes Fischfilet auf das Gemüse geben und kurze Zeit weitergaren bis der Fisch gar ist.