

Fischpfanne



Zutaten:

Fisch
Zwiebeln
Karotten
Stangensellerie
Zucchini
Peperoni
Peperoncini
Chinakohl
Tomaten, Knoblauch und
Frühlingszwiebeln
Koriander

Zubereitung:

Fisch in Würfel schneiden und in Teriaki ca. 10 Min. marinieren . Gemüse fein schneiden und in der Bratpfanne andünsten - Fisch erst unterziehen wenn das Gemüse noch knackig ist. Tomaten, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Koriander am Schluss dazugeben und nur ganz kurz mitdünsten.