

Mein Einkauf

50 g getrocknete

Tomaten in Öl

1 Dose weisse Bohnen

(ca. 250 g)

$\frac{3}{4}$ dl Weisswein

5 Zweiglein Rosmarin

600 g Pangasiusfilets

$\frac{1}{2}$ TL Fleur de Sel

Im Vorrat

Zwiebel

Knoblauch

Tomatenpüree

Salz

Pfeffer

Januar-Rezept

Fisch



Pangasius auf Bohnen- Ratatouille



In 20 Min.
auf dem Tisch



Pangasius auf Bohnen-Ratatouille

Nährwerte

ca. 1131 kJ/270kcal pro Person

Zusatzinformationen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min., glutenfrei, lactosefrei

Zutaten für 4 Personen

- * 50 g getrocknete Tomaten in Öl
- * 1 Zwiebel
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 EL Tomatenpüree
- * 1 Dose weiße Bohnen (ca. 250 g)
- * $\frac{3}{4}$ dl Weisswein
- * 5 Zweiglein Rosmarin
- * $\frac{1}{4}$ TL Salz, wenig Pfeffer
- * 600 g Pangasiusfilets
- * $\frac{1}{2}$ TL Fleur de Sel

Tipp: anstatt Pangasius Dorsch verwenden.



1 Tomaten abtropfen, dabei 1 EL Öl auffangen und beiseite stellen, Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Schnitze schneiden, Knoblauch pressen.

2 Beiseite gestelltes Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Tomaten und Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Bohnen abspülen und abtropfen, mit Wein und 1 Rosmarinzwiglein beugeben, mischen, würzen.

3 Pangasiusfilets salzen, auf die Bohnen legen, je ein Rosmarinzwiglein darauf legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 min. fertig garen.

Dazu passt: Baguette.