



Mediterrane Fischpfanne

- 2 Fischfilets nach Wahl
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten
- Thymian, Oregano
- Salz & Pfeffer
- Zitronensaft

2 Portionen

Gemüse vorbereiten

Zwiebel fein hacken und in etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit andünsten. Tomaten und Gewürze hinzugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen.

Fisch dünsten

Fischfilets säubern und anschließend zu dem Gemüse hinzugeben und bei kleiner Hitze 10-12 Minuten ziehen lassen. Optional mit etwas Zitronensaft beträufeln

Ernährungsplus

Leicht verdauliches hochwertiges Eiweiß mit viel Gemüse und Olivenöl ergibt eine magenfreundliche, entzündungarme Mahlzeit.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER