



Sättigende und  
nährstoffreiche  
Mahlzeit ideal zum  
Abend.

## 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, entzündungsarme Mahlzeit.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER