



# Mediterrane Fischpfanne mit Gemüse

## Zutaten

- Olivenöl
- 5-6 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 große Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- Salz und Pfeffer
- 1 Tomate
- etwas Tomatenmark
- Rosmarin
- 1 Dose gehackte Tomaten
- Doradenfilet
- Garnelen
- Tintenfischtuben

## Zubereitung

1. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und auf mittlere Hitze stellen. Knoblauch und Zwiebeln zerkleinern und anschwitzen.
2. Aubergine, Zucchini und Paprika würfeln und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Anschmoren lassen und anschließend immer wieder wenden. Nun etwas Tomatenmark mit in die Pfanne geben. Außerdem Tomate würfeln und ebenfalls hinzufügen. Mit Rosmarin abdecken und 5 Minuten schmoren lassen. Eine Dose gehackte Tomaten dazugeben und köcheln lassen.
4. Teppanyakieplatte erhitzen, Tintenfischtuben kurz mit Knoblauch und Öl braten.
5. Doradenfilet salzen und auf der Hautseite in Mehl wälzen. Danach mit den Garnelen zusammen auf die Teppanyakieplatte legen und alles gut anbraten.
6. Fisch auf der Gemüsepfanne garnieren und genießen!



Die besten  
Rezepte von:

Bernd Zehner

