



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Bauernpfanne mit Backfisch

Zutaten für 4 Personen:

4 Stücke Alaska Backfisch (Scholle) (600 g)
600 g kleine Kartoffeln
2 rote Zwiebeln
200 g grüne Bohnen
4 EL Pflanzenöl
200 g Kirschtomaten
6 Cornichons
½ Bund Schnittlauch
1 kleines Bund Radieschen
200 g Joghurt (oder Schmand)
1-2 TL Zitronensaft
Paprikapulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen, als Pellkartoffeln garen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Bohnen waschen, die Enden abschneiden, die Bohnen in ca. 5 cm große Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren.
2. Kartoffeln, Zwiebeln und Bohnen in 2 EL erhitztem Öl in einer großen Pfanne ca. 10 Minuten braten. Tomaten waschen und evtl. halbieren, Cornichons in Würfel schneiden, beides zu der Kartoffelmischung geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
3. Backfisch in dem restlichen Öl in einer zweiten Pfanne ca. 8 - 10 Minuten braten, in Stücke schneiden und in die Kartoffel-Pfanne geben.
4. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Radieschen vom Grün schneiden, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Joghurt mit Schnittlauch und Radieschen verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Bauernpfanne mit dem Radieschen-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 300 kcal/ 1260 kJ

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

Eiweiß: 7 g
Fett: 15 g
Kohlenhydrate: 31 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten