

Fischragout mit Peperoni



Für 4
Personen

Zubereitungs-
zeit ca. 30
Min.

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
800 g rote und gelbe Peperoni, geschält,
halbiert, quer in ca. 1 cm breiten Streifen

1 dl Gemüsebouillon

400 g **Pangasiusfilets** oder Zanderfilets, in
ca. 2 cm grossen Würfeln

2 EL **gemischte Kräuter** (z. B. glattblättrige
Petersilie, Oregano), fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Peperoni kurz mitdämpfen.
2. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln, bis das Gemüse knapp weich ist. Einen Drittel herausnehmen, fein pürieren, in die Pfanne zurückgiessen.
3. Fisch sorgfältig daruntermischen, ca. 8 Min. mitköcheln. Kräuter daruntermischen, Ragout würzen

(Quelle: www.bettybossi.ch)