



Gebratenes Schollenfilet auf Karotten-ZucchiniGemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Schollenfilet
- 500 g Zucchini
- 500 g Karotten
- 1 große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL getrockneten Thymian
- Salz
- 1/8 l Wasser



Zubereitung:

1. Für das Gemüse Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Karotten waschen, schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Würfel, Knoblauch in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl leicht anbraten. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen, mit Salz und Thymian würzen, mit dem Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten dünsten

3. Schollenfilets trocken tupfen, salzen. In 2 EL Öl beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Zucchini-Karottengemüse anrichten.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at