

# Diätphase

## Eiweiß-Rezept



## Tomaten-Basilikum-Fisch

[2 Portionen, 120 kcal]

### Zutaten:

220g weißes Fischfilet

2 große Tomaten, in Scheiben geschnitten

1 Bund Basilikum, in feinen Streifen

2 Spritzer frischer Zitronensaft

Paprikapulver

Salz

Pfeffer

### Zubereitung:

1. Fischfilets abspülen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Fisch in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten anraten und dann vorsichtig wenden. Den Fisch ebenfalls auf der anderen Seite anbraten.
3. Basilikum zu den Tomaten geben und kräftig würzen.
4. Die Fischfilets auf den Tomaten anrichten und mit etwas Zitrone beträufeln.