

## Marokkanische Fischpfanne

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

400 g Fischfilets (z.B. Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau)	waschen, trocken tupfen, in große Würfel schneiden und abwechselnd auf 4 Spieße stecken.
1 große Zwiebel	schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.
2 Knoblauchzehen	schälen und durchpressen.
100 g Blattspinat	putzen, waschen und trocken tupfen.
1 EL Olivenöl	Für die Marinade:
1,5 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Marrakesch	mit
	verrühren die Fischspieße damit einpinseln und kurz stehen lassen.
2 EL Olivenöl	In einer Pfanne heiß werden lassen, die Fischspieße darin von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Im Bratensatz Zwiebel und Knoblauch andünsten.
1 Dose (400 g) stückige Tomaten	zugießen. Mit
4 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Marrakesch	
1 TL Zucker	und würzen, zum Kochen bringen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Blattspinat unterheben und warm werden lassen. Fischspieße in die Pfanne legen und servieren.
	Dazu passt Couscous, Kartoffeln oder Fladenbrot.

**MAGGI KOCHSTUDIO**  
**Ernährungsinfo:**



*Je Portion:*  
*B: 940 kJ (225 kcal)*  
*N: E: 21 g, KH: 7 g, F: 12 g*