

Lotte mit Zuckererbsen (p)

– Pankreasdiät –

1 ½ Pfd. Seeteufel, in Stücke geschnitten
2 Zwiebeln
4 Knobi, in Scheibchen
je eine rote und grüne Pepperoni, in Ringe geschnitten
250 g Zuckererbsen
helles Inneres eines Staudensellerie, Scheibchen, Blätter gehackt
etwas Weißwein
Saft von ½ Apfelsine
SP
¼ TL Quatre Epice

Zwiebeln in wenig Weißwein einige Minuten dünsten, rausnehmen, Saft dazu, Lotte drin anschmoren, Gemüse dazu, würzen, restlichen Wein, durchkochen und zugedeckt in wenigen Minuten garen.