

REZEPTIDEE



Zubereitungszeit

40 Minuten



Portionen

Für 4 Personen

Gebratenes Fischfilet auf Gemüse-Reis

SIE BENÖTIGEN:

150 g REWE BIO Spitzen Langkorn
Naturreis
600 g Viktoriabarschfilet
3 EL Mehl
4 EL REWE Bio Süßrahm-Butter
1 REWE Bio Zitrone
0,5 Kopf Brokkoli
300 g REWE Bio tiefgefrorener Ge-
müse-Mix Karotten, Erbsen, Mais
Salz
Pfeffer

SO GEHT'S:

Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

Fisch waschen, trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine Schüssel geben, Fischstücke darin wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fischfilets portionsweise unter Wenden 6–8 Minuten braten, herausnehmen. Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln.

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Röschen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. 100 ml Salzwasser aufkochen. Gemüse-Mix zugeben und ca. 6 Minuten ziehen lassen. Reis, Brokkoli und Gemüse-Mix mischen. Reis-Gemüse auf 4 Teller verteilen und je 2 Fischfiletstücke darauf anrichten.

UNSER TIPP:

VERFEINERN SIE DAS GEMÜSE MIT EIN WENIG KOKOSMILCH, CURRYPULVER UND SOJASAUCE. SO GEBEN SIE DEM GERICHT BLITZSCHNELL EINE ASIATISCHE NOTE.

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?