

# 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?