

# Lengfisch-Spiess

## Zutaten:

für 1 Person

125g Lengfisch  
1 Zwiebel  
Zitronensaft  
Salz  
3 Esslöffel Reis  
½ Teelöffel Gemüsebrühe  
(Instant)  
1 grüne Paprika  
1 Tomate  
1 Teelöffel Öl  
Cayennepfeffer  
Petersilie

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Den Fisch in Würfel schneiden. 1/2 Zwiebel reiben mit Zitronensaft und Salz mischen, Fisch damit marinieren. Reis mit dreifacher Menge Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und 30 Minuten ausquellen lassen. Die zweite Hälfte der Zwiebel und die geviertelte Paprikaschote die letzten 15 Minuten mitgaren. Tomaten achteln und abwechselnd mit dem Fisch auf einen Spieß stecken. Rundum braten, mit Öl beträufeln. Den Spieß mit dem Reis und Gemüse auf einen Teller legen und alles mit Cayennepfeffer und Petersilie bestreuen.