

Rotbarschfilet mit Gemüsereis

Zutaten:

für 4 Personen

800g Rotbarschfilet
1 Zitrone (Saft)
1 Zwiebel (50g)
30g Butter oder Margarine
250g Langkornreis
3/4 Liter Instantbrühe
1 Bund Lauchzwiebeln (250g)
1 rote Paprikaschote (250g)
Salz
Pfeffer

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

Zubereitung:

Fischfilet waschen und trockentupfen. Säuern. Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten, Reis kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen. Reis ca. 25 Minuten ausquellen lassen. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Fisch würzen. Beides nach 10 Minuten zum Reis geben. Abschmecken. Nach Wunsch mit Zitrone anrichten.