

Seelachs auf Chicoree

Zutaten:

für 1 Person

45g Vollkornreis
Salz
150g Seelachsfilet
1 Teelöffel Zitronensaft
3g Mehl
5g Öl
200g Chicoree; geputzt
1/8 Liter klare Brühe; Instant
10g saure Sahne
weißer 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:

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Fisch kurz waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann salzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten.

Inzwischen Chicoree putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gemüse in der Brühe zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Die saure Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf dem Chicoree anrichten. Reis dazu servieren.