



FISCHRAGOUT MIT GEMÜSE UND MANDELREIS.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Fischragout mit

Tomaten-Zucchini-Gemüse:

- 400 g Seelachsfilet, frisch oder TK
- 400 g Tomatenwürfel (Konserven)
- 4 g Knoblauch, frisch oder TK
- 120 ml Milch (1,5% Fett)
- 24 g Zwiebeln, frisch oder TK
- 200 g Zucchini, frisch oder TK
- 280 g Paprika-Mix (rot, gelb, grün) frisch oder TK
- 32 ml Schlagsahne (30 % Fett)
- 6 ml Zitronensaft
- 8 g Maisstärke
- 8 ml Olivenöl
- 160 ml Gemüsebrühe
- 6 g Zucker
- Jodsalz

Mandelreis:

- 500 ml Wasser/ Trinkwasser
- 240 g Vollkornreis, Rohware
- 40 g Mandelblättchen
- 8 g Petersilie

Nährwerte (pro Person):

- Kcal: 470 kcal
- Eiweiß: 32,2 g
- Fett: 13,5 g
- Kohlenhydrate: 53,5 g

ZUBEREITUNG:

1. Die Fischfilets in circa 2 x 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und dämpfen. Danach beiseitestellen.
2. Paprika, Zucchini und Zwiebeln putzen. Paprika und Zwiebel würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch sehr fein hacken.

3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit dem Mehl bestäuben.
4. Gemüsebrühe, Milch, Sahne und passierte Tomaten aufgießen, aufkochen lassen.
5. Würzen mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker. 2 bis 3 Minuten garen.
6. Die gegarten Fischwürfel zugeben, vorsichtig untermischen und erwärmen.
7. Den Reis nach Packungsanweisung garen. Mandelscheiben und gehackte Petersilie unterrühren.

Quelle: DGE /JOB & FIT



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung. Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen. | Stand: 03|2021

NOVITAS BKK