



Rezept

Fischragout mit Gemüse und Mandelreis

Ein leichtes und leckeres Gericht, das nicht schwer im Magen liegt und zudem noch gesund ist. Probieren Sie es aus.

Zutaten (Rezept für 4 Portionen)

Fischragout mit Tomaten-Zucchini-Gemüse:

400 g	Seelachsfilet
400 g	Gehackte Tomaten (Konserven)
4 g	Knoblauch, frisch oder TK
120 ml	Milch (1,5 % Fett)
24 g	Zwiebeln, frisch oder TK, geschält
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
240 g	Vollkornreis, Rohware
40 g	Mandelblättchen
8 g	Petersilie

Zubereitung:

1. Die Fischfilets in circa 2 x 2 cm groß Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft würzen und dämpfen. Danach beiseitestellen.
2. Paprika, Zucchini und Zwiebeln putzen. Paprika und Zwiebeln würfeln, Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch sehr fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit Mehl bestäuben.
4. Gemüsebrühe, Milch, Sahne und passierte Tomaten aufgießen, und aufkochen lassen.
5. Würzen mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker. Anschließend zwei bis drei 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

Weitere Rezepte:
novitas-bkk.de/rezepte

