

Rezept

Barsch-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Barsch-Gemüse-Pfanne, am 07.11.2024

Zutaten

150 g Knollensellerie	1 gelbe Paprikaschote
150 g Zucchini	4 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl	1 TL getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer
300 g Viktoriabarschfilet (ersatzweise jedes andere beliebige Fischfilet)	100 ml Gemüsebrühe
120 g Basmati-Naturreis	1 EL Zitronensaft
	3 EL Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie putzen, schälen und würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Zucchini in Scheiben, die Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüse ca. 5 Min. darin dünsten. Dann mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse an den Pfannenrand schieben.
2. Den Fisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und grob würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Mitte der Pfanne geben. Mit der Brühe und dem Zitronensaft begießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 12 Min. garen. Inzwischen Reis nach Packungsangabe kochen.
3. Den Fisch und das Gemüse vermischen. Mit der Sahne beträufeln und 1-2 Min. weitererhitzen. Den Reis dazu servieren.