

Rezept

Fisch im roten Meer

Ein Rezept von Fisch im roten Meer, am 15.10.2024

Zutaten

2 TL Öl	80 g Vollkornreis
Salz	1 Orange
150 g Lachsfilet (frisch oder TK)	Pfeffer
300 g Zucchini	1 kleine Zwiebel
2 Stängel Basilikum	200 g passierte Tomaten
1 TL Tomatenmark	1 EL Honig
1 EL Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 875 kcal

Zubereitung

- 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Den Reis darin glasig dünsten. 200 ml Salzwasser angießen, aufkochen und den Reis bei schwacher Hitze 20 Min. ziehen lassen. Die Orange auspressen. Die Hälfte des Safts zum Reis geben und nochmals 10 Min. ziehen lassen.
- Inzwischen das Fischfilet mundgerecht würfeln, 4 EL Orangensaft darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
- 1 TL Öl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Zucchini 3-5 Min. mitbraten. Tomaten, Tomatenmark und restlichen Orangensaft dazugeben, einmal aufkochen lassen. Die Hitze klein stellen, Fischwürfel in die Sauce legen und etwa 4 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Sahne einrühren. Das Basilikum unter den Reis mischen. Reis mit Fischsauce servieren.