

Rezept

Fisch mit scharfem Erdnuss-Reis

Ein Rezept von Fisch mit scharfem Erdnuss-Reis, am 03.06.2025

Zutaten

100 gLangkornreisSalz100 gSchalotten1Knoblauchzehe3rote Chilischoten½ Bund Petersilie30 ggesalzene Erdnüsse3 ELÖl300 gFischfilet (z. B. Zander, Rotbarsch)Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 565 kcal

Zubereitung

- 1. Reis nach Packungsangabe in ¼ l Salzwasser zubereiten. Schalotten schälen, in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. Chilis halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, abzupfen und klein schneiden, Erdnüsse hacken.
- 2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chilis 1 Min. anbraten. Reis, Nüsse und Petersilie zugeben, 2 Min. unter Rühren mitbraten, salzen.
- 3. Die Fischfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern, im übrigen mäßig heißen Öl 2-3 Min. von jeder Seite braten. Zum Chilireis servieren.