

Rezept

# Fischfilet mit Limettensauce

Ein Rezept von Fischfilet mit Limettensauce, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>2 EL</b> Öl	<b>2 TL</b> Kurkumapulver
<b>100 g</b> Langkornreis	Salz
<b>1</b> Bio-Limette	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> rote Chilischote	<b>300 g</b> Fischfilet (z. B. Rotbarbe)
Pfeffer	<b>80 g</b> leichter Frischkäse (12 %)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. In einem Topf 1 EL Öl leicht erhitzen, erst Kurkuma und dann den Reis einrühren. ¼ l Wasser angießen, salzen, den Reis zugedeckt ca. 15 Min. garen.
2. Limette heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Chili waschen, entkernen und hacken.
3. Fischfilet kalt waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl von jeder Seite 3-5 Min. sanft braten. Salzen und pfeffern, herausnehmen. Zwiebel und Chili in der Pfanne andünsten, Frischkäse, Limettenschale und -saft einrühren. Die Sauce aufkochen, abschmecken und zu Fisch und Reis servieren.