

Rezept

Fischfilet mit Paprikasahne

Ein Rezept von Fischfilet mit Paprikasahne, am 25.04.2024

Zutaten

Salz	125 g 8-Minuten- Naturreis
1 kleine gelbe Paprikaschote	1 kleine rote Paprikaschote
2 Rotbarschfilet (ca. 300 g)	Pfeffer
1 EL Rapsöl	1 EL Ajvar
150 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 695 kcal, 39 g F, 35 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. 250 ml Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in 8 - 10 Min. gar kochen lassen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Viertel waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Fischfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, quer halbieren, salzen und pfeffern.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikastreifen darin ca. 5 Min. andünsten, salzen und pfeffern. Ajvar dazugeben und kurz mitdünsten. Die Sahne dazugießen und aufkochen. Die Fischfilets in die Sauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Mit Naturreis servieren.