Rezept

Fischspieße mit Zitronensauce

Ein Rezept von Fischspieße mit Zitronensauce, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Fischfilet (z.B. Kabeljau-, Rotbarsch- oder Lachsfilet)
100 g	kleine Kirschtomaten
1 Bund	Petersilie
1 EL	Olivenöl
75 ml	Gemüsebrühe
	Salz
250 g	Brokkoli
	1/2 unbehandelte Zitrone
120 g	Basmati-Naturreis
	grob gemahlener Pfeffer
	Holz- oder Metallspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz würzen. Den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Dann kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Tomaten waschen.

2. Fischwürfel, Brokkoliröschen und Tomaten abwechselnd auf vier Spieße ziehen. Von der Zitrone die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Reis nach Packungsanleitung gar kochen.

3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. 2 EL Zitronensaft darunter rühren und etwas grob gemahlenen Pfeffer hinzufügen. Die Fischspieße in die Pfanne legen und rundum 3 Min. darin braten. Dann die Brühe zugießen und die Zitronenschale untermischen. Fischspieße 3-4 Min. weitergaren.

4. Die gehackte Petersilie unter den fertigen Reis mischen. Die Fischspieße mit dem Kräuterreis auf Tellern anrichten. Die Sauce in der Pfanne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fischspieße damit beträufeln.