Rezept

Forelle-Reis-Pastinaken-Brei

Ein Rezept von Forelle-Reis-Pastinaken-Brei, am 09.06.2025

Zutaten

- **20 g** Naturreis
- **220 g** Pastinaken
- **2 EL** Rapsöl
- **50 g** Forellenfilet
- **50 g** Mango

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 11 g F, 7 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mahlen. Das Forellenfilet waschen und trocken tupfen. Die Pastinaken schälen, die Enden abschneiden und die Pastinaken in grobe Stücke schneiden.

2. Forellenfilet und Pastinaken in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 180 g Wasser hinzufügen und alles 15 Min./100°/Stufe 2 garen.

3. Den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Inzwischen die Mango schälen, vom Stein schneiden und grob zerkleinern. Mango und Öl in den Mixtopf geben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen. Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.