

## Rezept

# Gelber Reis mit Fisch

Ein Rezept von Gelber Reis mit Fisch, am 04.12.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Reis	<b>3 EL</b> neutrales Pflanzenöl
Salz	1/2 TL Kurkumapulver
<b>300 g</b> Brokkoli	<b>400 g</b> Zucchini
<b>600 g</b> Fischfilet (z. B. Kabeljau)	Saft von einer 1/2 Zitrone
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 30 g)
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 Bund</b> frischer Koriander
<b>1 EL</b> Fischsauce	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>1 TL</b> Currypulver	1/2 TL Kreuzkümmelpulver
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis in 1 EL Öl anbraten. 600 ml Wasser angießen, je 1/2 TL Salz und Kurkuma dazugeben. Den Reis kochen und quellen lassen, wie im Grundrezept auf Seite 45 beschrieben.
2. Brokkoli und Zucchini waschen und putzen. Den Brokkoli in Röschen zerteilen, Stiele und Zucchini in Stifte schneiden. Die Brokkoliröschen und -stiele in kochendem Salzwasser 1-2 Min. blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und klein würfeln. Koriander waschen und fein hacken.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, den Brokkoli ca. 2 Min. pfannenrühren. Nach 1 Min. die Zucchini mitbraten, alles an den Rand schieben. Das restliche Öl in den Wok geben, Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln darin kurz andünsten. Fisch und Koriander 2-3 Min. mitbraten. Alles mit den Saucen und Gewürzen zusammenrühren, salzen und pfeffern. Den Reis unterrühren.