

Rezept

Kabeljaufilets mit Tomatenreis

Ein Rezept von Kabeljaufilets mit Tomatenreis, am 18.12.2025

Zutaten

1-2 Knoblauchzehen	1 TL Rapsöl
2 EL Tomatenmark	80 g Naturreis
2 Kabeljaufilets (300 g)	1 TL Zitronensaft
2 reife Tomaten (etwa 250 g)	Salz
Pfeffer	2 TL Aceto balsamico
1 EL fein gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 296 kcal

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und Knoblauch und Tomatenmark etwa 2 Min anrösten. Den Reis einrühren, mit Wasser aufgießen und zugedeckt bei geringer Hitze 45 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel unter den Reis mischen. Die Kabeljaufilets gut trockentupfen, salzen und pfeffern, auf den Reis legen und 5 Min. darauf zugedeckt dämpfen. Die Fischfilets auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten, den Reis mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.