

Rezept

One-Pot-Seelachs

Ein Rezept von One-Pot-Seelachs, am 01.10.2023

Zutaten

1/2 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe
2 Tomaten	1 TL Olivenöl
50 g TK-Erbesen	100 g Natur-Langkornreis
1 Bio-Zitrone	Salz
1 Döschen Safranfäden	2 TL edelsüßes Paprikapulver
250 g Seelachs	1 EL TK-Petersilie
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 5 g F, 30 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten, dann quer in ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin den Lauch und den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Die gefrorenen Erbsen und den Reis in den Topf geben, alles durchrühren und 1 weitere Min. andünsten. Dann die Tomatenwürfel unterrühren und das Gemüse weitere 2 Min. dünsten, dabei gelegentlich umrühren.
3. Zwischendurch die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte halbieren und die Zitronenviertel bis zum Servieren beiseitelegen.
4. Das Gemüse mit Zitronensaft ablöschen und mit 350 ml heißem Wasser aufgießen. Mit 1 TL Salz, Safran und dem Paprikapulver würzen. Aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt bei geringer Hitze 20 Min. garen. Dann den Seelachs waschen, in 3 cm große Würfel schneiden, in den Topf geben und unter das Gemüse rühren. Alles zugedeckt weitere 5 Min. garen.
5. Am Ende der Garzeit die Petersilie untermischen und den One-Pot-Seelachs mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefen Tellern anrichten und mit den Zitronenvierteln garnieren, servieren.