

Rezept

Reisauflauf mit Rotbarsch

Ein Rezept von Reisauflauf mit Rotbarsch, am 28.04.2024

Zutaten

400 g Rotbarschfilet (ersatzweise aufgetautes TK-Rotbarsch- oder Kabeljaufilet)	150 g Kirschtomaten
300 g TK-Brokkoli	1 Zwiebel
1 1/2 TL Salz	400 g Sahne
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
150 g geriebener Mozzarella	500 g Express-Basmati-Reis (aus dem Beutel) schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 29 g F, 36 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen.

2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander in die Auflaufform legen.

3. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten, Zwiebel und Brokkoli in der Auflaufform verteilen. Fisch und Gemüse mit der Sahne übergießen und mit Salz, Muskat und Paprikapulver würzen.

4. Die Form in den heißen Ofen (Mitte) geben und Fisch und Gemüse ca. 15 Min. backen.

5. Inzwischen den Reis im Beutel vorsichtig durchkneten. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Reis darin gleichmäßig mit einer Gabel verteilen. Den Mozzarella darüberstreuen.

6. Den Reisauflauf in weiteren 15-20 Min. bis zum gewünschten Bräunungsgrad fertig backen. Dann kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und mit etwas Pfeffer bestreut servieren.