

Rezept

Zucchini-Plätzchen mit Lachsfilet und Reis

Ein Rezept von Zucchini-Plätzchen mit Lachsfilet und Reis, am 23.04.2024

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe	100 g Parboiled Reis
200 g Zucchini	2 Eier
5 EL Paniermehl	2 TL getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl	300 g Lachsfilet

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen, den Reis zugeben und bei geringster Hitze im geschlossenen Topf 20 Min. quellen lassen. Den Backofen auf 100° vorheizen.
2. Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und fein reiben. Mit Eiern, Paniermehl und Thymian vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu Plätzchen formen und in 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Min. braten und im vorgeheizten Backofen warm stellen.
3. Das Lachsfilet halbieren, in der noch heißen Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten kurz braten. Reis und Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Plätzchen servieren.