

Rezept Kabeljau mit Gemüsereis

Durch die fettarme Zubereitung ist dieser Kabeljau mit Gemüsereis auch als Diät-Essen geeignet.

Zutaten:

300 g Reis
Salz, Pfeffer
600 g Kabeljau
2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 Karotten
1 Paprikaschote, rot
1/2 Stange Lauch
2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 EL Butter
1 EL Meh

Zubereitung:

Zunächst den Reis in kochendes Salzwasser geben und bei geringer Hitze für ca. 10 min köcheln lassen, der Reis sollte noch nicht ganz weich sein, sondern noch ordentlich „Biss“ haben.

In dieser Zeit die Tomaten kreuzweise einritzen und kurz in das kochende Reis-Wasser hinein geben und sofort unter kaltem Wasser abschrecken, so dass sich die Haut der Tomaten leicht ablösen lässt.

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Karotten schälen, die Paprika entkernen und beides zusammen mit den Tomaten würfeln.

Den Lauch gut abspülen und in dünne Ringe schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und zunächst die Zwiebel mit dem Knoblauch darin kurz anschwitzen, anschließend die Paprika, die Karotten und den Lauch zufügen, vermengen und kurz andünsten.

Im Anschluss das Tomatenmark unterrühren und die zerkleinerten Tomaten zufügen.

Dieses Gemüse nun mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Hitze etwa 10 min köcheln lassen, den Reis nach dieser Kochzeit untermengen und für weitere 5 min köcheln lassen.

Für den Kabeljau mit Gemüsereis den Fisch während dessen unter fließendem Wasser kurz abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Fisch anschließend salzen und pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Mehl panieren.

In einer weiteren Pfanne die Butter auslassen und den Kabeljau darin für 4 bis 5 min anbraten lassen.

Anschließend den Kabeljau mit Gemüsereis auf einem Teller anrichten.

Wer keine Möglichkeit hat, frischen Fisch zu kaufen, kann den Kabeljau mit Gemüsereis auch mit Tiefkühlware zubereiten.

Zurück zu den Fischrezepten