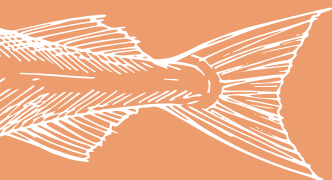


REZEPTE DURCH DAS JAHR



Fischragout

MIT GEMÜSE
UND MANDELREIS



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen



Fischragout MIT GEMÜSE UND MANDELREIS

 4 PORTIONEN

ZUTATEN

Fischragout

400 g Seelachsfilet, frisch
o. TK, roh, gewürfelt: 2 cm
Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid
1 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 gelbe Paprika
2 Zucchini
400 g Tomaten
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 TL Maisstärke
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch (1,5%)
3 EL Saure Sahne (10%)
1 TL Zucker

Mandelreis

240 g Vollkornreis, roh
40 g Mandelblättchen,
geröstet
1 EL Petersilie, gehackt

Nährwerte / Portion:

Energie 292 kcal | Eiweiß 17,5 g
Fett 10,2 g | Ballaststoffe 9,11 g
Kohlenhydrate 27,3 g

ZUBEREITUNG

- 1 | Die **Fischfilets** würfeln und mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** würzen. In einer beschichteten Pfanne in 1 EL **ÖL** garen. Danach beiseitestellen.
- 2 | **Reis** nach Packungsangaben garen. **Petersilie** und **Mandelblättchen** zum Abschluss unterrühren.
- 3 | Das Gemüse putzen. **Paprika, Tomate** und **Zwiebel** würfeln, **Zucchini** in Scheiben schneiden. **Knoblauch** sehr fein hacken.
- 4 | Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit der **Maisstärke** bestäuben.
- 5 | **Gemüsebrühe** und **Milch** aufgießen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und 2–3 Minuten garen.
- 6 | Die gegarten Fischwürfel, die Tomaten und die **Saure Sahne** zugeben, vorsichtig untermischen und erwärmen. Fischragout mit dem Reis servieren.

www.dge-niedersachsen.de

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:
www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:
www.inform-rezepte.de