

Gemüse Rezepte

Dorsch Koteletts Mit Pfannengemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fischgerichte, Meeresfrüchte

260	g. Langkornreis	2	Lorbeerblätter
	Salz	4	Essl. Öl
4	Dorschfilets (a ca. 200 g)	750	g. Pfannengemüse,
4	Zwiebeln		-italienisch
	Saft von 2 Zitronen		Edelsüß-Paprika
1/4 Liter	Weißwein, trocken		Zitronenscheiben
	Pfeffer		Dill

Reis in kochenden Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Fisch waschen. Zwiebeln schälen und grob hacken. Zitronensaft, Weißwein, 1/4 l Wasser, Salz, Pfeffer und Lorbeerblätter zum Kochen bringen. Fisch in den Fond geben und ca. 6 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfannengemüse tiefgefroren hinein geben. Bei starker Hitze anbraten, unter ständigen Rühren bei mittlerer Hitze 3 - 5 Minuten weiter garen.

Fisch, Reis und Gemüse anrichten. Reis mit Paprika bestäuben. Mit Zitronenscheiben und Dill garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten