

Fisch mit asiatischem Gemüse



Zutaten für 2 Portionen

- 2 küchenfertige Fische (z.B. Dorade)
- 1 Zwiebel
- 1/4 kleiner Weißkohl
- 1 Möhre
- 150 g Süßkartoffeln
- 1 Steckrübe
- 100 g gekochter Reis
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapüree
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- rosa Pfeffer

Zubereitung

Petersilie waschen, klein schneiden, Knoblauch abziehen. Petersilie mit Knoblauchzehen zerstoßen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fische waschen und trocken tupfen, mit einem Messer drei bis vier Mal einschneiden und mit Petersilien-Knoblauch-Mix füllen. Zwiebeln abziehen und in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Fisch darin ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten und herausnehmen. Zwiebeln zu-

fügen, leicht anbraten, Paprikapüree dazu geben und 1 Liter Wasser angießen.

Weißkohl, Möhre, Süßkartoffeln und Steckrübe waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Alles zum Fisch geben und auf kleiner Flamme für ca. 30 Minuten kochen lassen. Fisch aus dem Topf nehmen und warm halten. Gekochten Reis unterrühren und bei geschlossenem Deckel unter mehrmaligen Umrühren ca. 5 Minuten weiterkochen bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Gemüse-Reis mit dem Fisch anrichten und nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Reis und gesund & aktiv

Pro Person bitte maximal 60 Gramm gekochten Reis (ca. 20 g Trockengewicht) zubereiten. Diese Portion ist von der Gemüsemenge abzuziehen. Reis zählt zu den stärkehaltigen Kohlenhydratlieferanten. Daher ist er mit dem Gemüse zu verrechnen. Außerdem empfiehlt es sich, Reis erst ab der Erhaltungsphase und nicht vor der 8. Woche im Ernährungsplan zu essen. Bitte nur Vollkornreis verwenden.

