

Schnelle Fisch-Reis-Pfanne bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

400 gr TK-Seelachs im Block, 1 Stange Porree, 1 mittelgroße Zwiebel, 2-3 Möhren, 300 ml Brühe, 250 gr Reis, 2 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel TK-Kräuter nach Wahl.

Die Vorbereitungen:

Den Reis in Salzwasser kochen.

Fisch (noch leicht gefroren) in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Zwiebel putzen und würfeln.

Möhren putzen, halbieren und klein schneiden.

Porree putzen, halbieren und in Streifen schneiden.□

Die Zubereitung:

In einer Wokpfanne mit dem Öl die Möhren und Zwiebeln anbraten, den Fisch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit der Brühe ablöschen, den Porree und Kräuter dazu. Leicht köcheln lassen, bis fast gar, dann den Reis unterrühren und nochmals abschmecken. Fertig garen lassen!!!