

Roter Tomatenfisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 l Tomatensaft, 125 ml Fleischbrühe, 0,5 Teelöffel Salz, 200 gr Reis, 400 gr Fischfilet (Rotbarsch, Lengfisch o. ähnliches), 1 mittelgroße Tomate, 1 mittelgroße grüne Paprika, 100 gr Margarine zum Braten.

Die Vorbereitungen:

Fischfilet säubern, säuern, salzen, in Würfel schneiden und in Mehl wenden. Tomate enthäuten und würfeln, Paprika würfeln.

Die Zubereitung:

Tomatensaft, Brühe und Salz aufkochen, Reis dazugeben und 20 Min. quellen lassen, in den letzten 5 Min. Tomaten- und Paprikawürfel zugeben und mitköcheln.

Fischwürfel in der heißen Margarine braten, unter den Reis mischen und servieren.