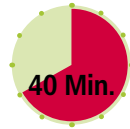


# Zucchini-Reis mit Seelachs



## Zubereitungszeit



## Wusstest du schon, ...

... dass Zucchini zu den Kürbissen gehören?  
Die leckeren, länglichen Früchte kannst du roh essen oder in der Pfanne zubereiten. Sie schmecken ganz mild.

## Das brauchst du für:

4 Portionen Reis mit Seelachs

250 g Langkornreis  
2 Frühlingszwiebeln  
1 mittelgroße Zucchini  
1 kleine, gelbe Paprika  
80 g kleine Kirschtomaten  
2 EL Öl  
150 ml Gemüsefond  
Salz  
Pfeffer  
2 EL fein geschnittene Petersilie  
400 g Seelachsfilet

## So wird's gemacht:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
2. Zwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Zucchini und Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten putzen und halbieren. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin kurz anschwitzen, Zucchini und Paprika zufügen, auch anschwitzen.
3. Mit Fond angießen, salzen, pfeffern und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Reis, Tomaten und 1 EL Petersilie untermischen, nochmals abschmecken und erhitzen.
5. Fischfilet waschen, gut abtrocknen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern.
6. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fischstücke darin von beiden Seiten kurz braten, mit restlicher Petersilie bestreuen.

## Pro Portion:

378 kcal | 58 g Kohlenhydrate | 14 g Eiweiß | 10 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.  
Dein EDEKA Ernährungsservice.



EDEKA Stiftung