Mariniertes Fischfilet mit Gemüsereis

Fisch-Gerichte » Kabeliau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 rote Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 2 Zitrone(n)
- » 1 TL Basilikum
- » 1 TL Thymian
- » 1 TL Majoran
- » 1/4 TL Piment
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Olivenöl
- » 800g Kabeljaufilet(s)
- » 200g Reis
- » 1 Dose Mais
- » 1 Dose Kidneybohnen

Bewertung



Beschaffung in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

- 1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilischote abbrausen, putzen, längs aufritzen, entkernen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Grobe Stiele entfernen. Rest fein schneiden.
- 2. Eine Zitrone auspressen. Saft mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, 2EL Petersilie, getrockneten Kräutern, Piment, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Übrige Zitrone waschen und in dünne Scheiben teilen.
- 3. Fischfilet abbrausen, trockentupfen, in eine gefettete, flache Auflaufform geben. Mit den Zitronenscheiben belegen, Saftmischung darüber verteilen. Fisch mit Alufolie bedeckt ca. 60min im Kühlschrank marinieren.
- 4. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Fisch in der zugedeckten Form auf der zweiten Einschubleiste von unten 20-30min garen.
- 5. Reis laut Packungsanleitung in Salzwasser 15-20min garen. Mais sowie Bohnen abtropfen lassen und erwärmen. Reis abgießen, Mais, Bohnen, restliche Petersilie unterheben. Mit den Fischfilets servieren.

Nährwerte: 420kcal/E43g/F4g/KH54g pro Portion

angelegt am: 11.02.2005 Rezept-Nr: 1514

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke