Mariniertes Fischfilet mit Gemüsereis

Fisch-Gerichte » Kabeljau-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