



**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Hauptspeisen Vegetarisch

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Nicole Leitner

## Zutaten

### Fisch

4 Filet vom Saibling

Fischgewürz (Rosmarin, Dillspitzen, Knoblauch, Pfeffer je nach Geschmack Curcuma und Koriander)

Salz

Zitrone

### Roter Reis

1 TASSE Roter Reis

## Babyspinat

500 G frischer Spinat

CA. 15 G Butter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

CA. 125 ML Wasser (je nach Bedarf)

Salz

Pfeffer

Muskat

## Zubereitung

### Fisch

1. Den Fisch würzen und auf beiden Seiten goldbraun braten.

### Roter Reis

1. Reis unter fließendem Wasser abspülen.
2. 1 Tasse Reis in einen großen Topf mit ca. 2,5 – 3 Tassen kochendem Wasser geben und ca. 40 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Bei Bedarf noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

## Babyspinat

1. Butter in einem Topf erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin glasig andünsten.
2. Spinatblätter dazugeben und mit Wasser aufgießen.

3. Alles etwa 5 Minuten kochen.
4. Anschließend das Ganze pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und eventuell mit einem Schuss Milch verfeinern.