



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.