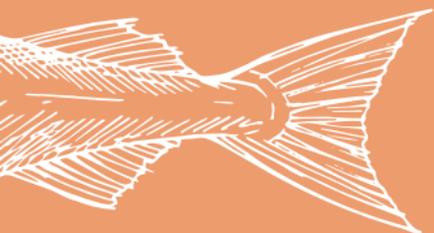


REZEPTE DURCH DAS JAHR



# Fischragout

MIT GEMÜSE  
UND MANDELREIS



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen



## Fischragout MIT GEMÜSE UND MANDELREIS

 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

#### Fischragout

- 400 g Seelachsfilet, frisch o. TK, roh, gewürfelt: 2 cm
- Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Maisstärke
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch (1,5%)
- 3 EL Saure Sahne (10%)
- 1 TL Zucker

#### Mandelreis

- 240 g Vollkornreis, roh
- 40 g Mandelblättchen, geröstet
- 1 EL Petersilie, gehackt

#### Nährwerte / Portion:

- Energie 292 kcal | Eiweiß 17,5 g
- Fett 10,2 g | Ballaststoffe 9,11 g
- Kohlenhydrate 27,3 g

### ZUBEREITUNG

- Die **Fischfilets** würfeln und mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** würzen. In einer beschichteten Pfanne in 1 EL **ÖL** garen. Danach beiseitestellen.
- Reis** nach Packungsangaben garen. **Petersilie** und **Mandelblättchen** zum Abschluss unterrühren.
- Das Gemüse putzen. **Paprika, Tomate** und **Zwiebel** würfeln, **Zucchini** in Scheiben schneiden. **Knoblauch** sehr fein hacken.
- Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Zucchini darin andünsten. Mit der **Maisstärke** bestäuben.
- Gemüsebrühe** und **Milch** aufgießen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und 2–3 Minuten garen.
- Die gegarten Fischwürfel, die Tomaten und die **Saure Sahne** zugeben, vorsichtig untermischen und erwärmen. Fischragout mit dem Reis servieren.

[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:

[www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank](http://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank)

Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:

[www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)