

Rezept

Kürbis-Fisch-Topf mit Natur-Reis

Ein Rezept von Kürbis-Fisch-Topf mit Natur-Reis, am 20.04.2024

Zutaten

40 g Naturreis	Salz
200 g Butternuss-Kürbis	100 g Möhren
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g Zucchini	75 g grüne Bohnen
75 g TK-Erbсен	1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe	200 g Rotbarschfilet (ohne Haut)
Pfeffer	½ EL Zitronensaft
1 EL gehackte Petersilie	50 g Frischkäse (mind. 20 % Fett i.Tr.)
50 g Kochsahne (15 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 405 kcal, 15 g F, 30 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und schräg halbieren oder dritteln. Die Erbsen antauen lassen.

3. Kürbis, Möhren, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf im Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten. Die Brühe dazugießen und alles aufkochen. Reis, Zucchini und Bohnen dazugeben, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze noch ca. 7 Min. garen. Das Rotbarschfilet in ca. 3 cm große Stücke schneiden, rundum mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der Petersilie bestreuen.

4. Frischkäse und Sahne in die Suppe rühren, Fisch und Erbsen dazugeben und alles zugedeckt bei niedriger Hitze noch ca. 6 Min. garen. Zum Servieren den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.