

Rezept

Fischeintopf mit Reis

Ein Rezept von Fischeintopf mit Reis, am 07.07.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kleiner Zucchini	1 große Tomate
2 EL Olivenöl	½ TL Anissamen
300 ml Fischfond oder Gemüsebrühe	50 ml trockener Weißwein (ersatzweise mehr Brühe und etwas Zitronensaft)
1 Lorbeerblatt	150 g Fischfilet (z. B. Thunfisch, Lachs oder Seelachs)
1-2 Stängel Petersilie	30 g Reisflocken
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Anis, Zwiebel und Knoblauch kurz darin anbraten. Zucchini und Tomaten kurz mitbraten. Mit Fond und Wein ablöschen, aufkochen lassen. Lorbeerblatt dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 5-6 Min. köcheln lassen.
3. Den Fisch waschen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, abzupfen und hacken. Fisch und Reisflocken in die köchelnde Suppe geben und unter gelegentlichem Rühren 3 Min. mitgaren. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.