



Mandel-Rotbarsch

auf buntem Paprikagemüse

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 15 min Kochzeit

🔥 725 kcal pro Portion

••• Leicht

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

120 g Basmatireis

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Paprikaschote

Jodsalz

Pfeffer

Kräuter der Provence, getrocknet

100 ml Gemüsebrühe

2 Rotbarschfilets (à 150 g)

1 Ei

2 EL gemahlene Mandeln

2 EL Paniermehl

3 EL Basilicoöl

Zubereitung

- 1 Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
- 2 Die Paprika putzen und in Streifen schneiden und in 1–2 EL Öl sanft anbraten. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. Mit der Gemüsebrühe und der gleichen Menge Wasser ablöschen und zur Soße einreduzieren lassen.
- 3 Den Fisch gut waschen und abtrocknen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Für die Panade das Ei in einem Suppenteller gründlich verschlagen. Den Fisch zuerst in den Mandeln, dann im Ei und dann im Paniermehl wenden. In einer beschichteten Pfanne in 1–2 EL Öl von beiden Seiten insgesamt etwa 10 Minuten braten, je nach Dicke des Fisches.
- 4 Reis und Paprikagemüse auf zwei Teller verteilen und den Fisch darauflegen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	635kJ /152kcal	3.032kJ /725kcal
Fett	7g	34g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	13g	63g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	9g	42g
Salz	0g	1g