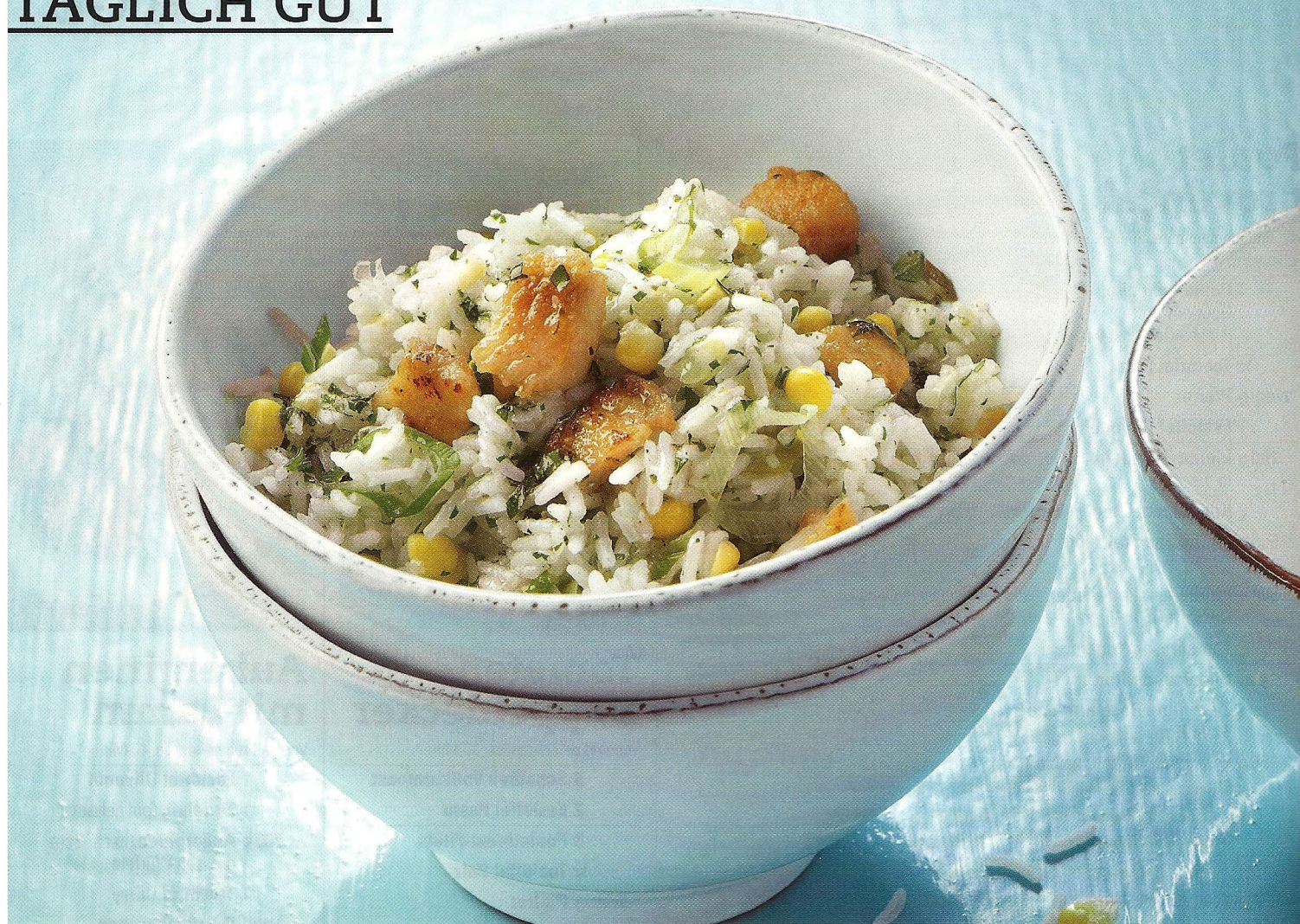




Reissalat mit Fisch

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

200g Langkornreis (z. B. Basmati)

2 Liter Wasser

1 unbehandelte Zitrone,
½ abgeriebene Schale, ganzer
Saft beiseite gestellt

1 Esslöffel Salz

1 Maiskolben, Körner vom
Kolben geschnitten (ergibt ca.
125g; siehe «Gewusst wie»)

**2 Bundzwiebeln mit dem
Grün**, schräg in feinen Ringen

1. Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit der Zitronenschale aufkochen, salzen. Reis und Mais begeben, offen bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen.

2. Bundzwiebeln begeben, ca. 1 Min. mitkochen. Reis kalt abspülen, gut abtropfen.

Sauce

**3 Esslöffel beiseite
gestellter Zitronensaft**

4 Esslöffel Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer weiten Schüssel gut verrühren, Sauce würzen. Reis darunter mischen.

Öl zum Braten

400g Fischfilets (z. B. Pangasius),
in ca. 1 ½ cm grossen Würfeln

½ Teelöffel Salz

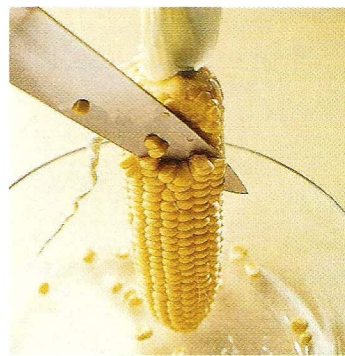
wenig Pfeffer

**1 Esslöffel beiseite
gestellter Zitronensaft**

**4 Esslöffel glattblättrige
Petersilie**, fein gehackt

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fisch portionenweise goldbraun braten. Herausnehmen, würzen. Zitronensaft darüberträufeln, mit der Petersilie sorgfältig unter den Salat mischen.

Pro Person: 17g Fett, 19g Eiweiss,
49g Kohlenhydrate, 1829kJ (437 kcal)



Gewusst wie: Die Blätter des Maiskolbens nach oben ziehen, zuerst die Fäden entfernen. Den Maiskolben dann senkrecht in eine weite Schüssel stellen, dabei an den Blättern halten. Jetzt lassen sich die Körner mit einem grossen Messer direkt in die Schüssel schneiden.