



Reis-Tomaten-Pfanne mit Fisch

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

350 g Reis

Salz

400 g Tomaten

1 Bund gemischte Kräuter, z. B. glattblättrige Petersilie und Schnittlauch

1 Zwiebel

60 g Butter

4 Eier

Pfeffer

300 g tiefgekühlter Süßwasserfisch, z. B. Eglifilets, vor Gebrauch aufgetaut

1. Reis in Salzwasser ca. 18 Minuten weich kochen. Abgiessen, abtropfen lassen. Tomaten in Würfelchen schneiden. Kräuter fein hacken. Wenig für die Garnitur beiseitestellen. Zwiebel fein hacken. Die Hälfte der Butter erhitzen. Zwiebel beigeben, dünsten. Eier verquirlen und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, unter gelegentlichem Rühren stocken lassen. Reis beigeben und mitbraten. Tomatenwürfelchen dazugeben, kurz mitbraten. Kräuter daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. In restlicher Butter mit der Hautseite nach oben goldgelb braten, wenden, fertig braten. Mit dem Reis und den beiseitegestellten Kräutern servieren.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 28 g Eiweiss, 20 g Fett,

75 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/590 kcal