

Gebratener Saibling auf frischem Spinat mit rotem Reis

1/3 Fisch

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

.....
4 Filet vom Saibling
.....

Fischgewürz (Rosmarin, Dillspitzen, Knoblauch, Pfeffer je nach
Geschmack Curcuma und Koriander)
.....

Salz
.....

Zitrone
.....

Verfasst von: Nicole Leitner

Zubereitung

1. Den Fisch würzen und auf beiden Seiten goldbraun braten.

Info

Gebratener Saibling auf frischem Spinat mit rotem Reis

2/3 Roter Reis

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

.....
1 TASSE Roter Reis
.....

Verfasst von: Nicole Leitner

Zubereitung

1. Reis unter fließendem Wasser abspülen.
2. 1 Tasse Reis in einen großen Topf mit ca. 2,5 – 3 Tassen kochendem Wasser geben und ca. 40 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Bei Bedarf noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Gebratener Saibling auf frischem Spinat mit rotem Reis

3/3 Babyspinat

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

500 G	frischer Spinat
CA. 15 G	Butter
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
CA. 125 ML	Wasser (je nach Bedarf)
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Verfasst von: Nicole Leitner

Zubereitung

1. Butter in einem Topf erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin glasig andünsten.
2. Spinatblätter dazugeben und mit Wasser aufgießen.
3. Alles etwa 5 Minuten kochen.
4. Anschließend das Ganze pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und eventuell mit einem Schuss Milch verfeinern.