

Kabeljau mit Brokkoli, Champignons und Reis

Für zwei Personen

Für die Fischpfanne:

200 g Kabeljaufilet	150 g Brokkoli	150 g braune Champignons
1 Zitrone	100 ml Schlagsahne	2 EL Sojasauce
2 EL neutrales Öl	Salz	weißer Pfeffer

Für den Reis:

125 g Parboiled Reis	Salz
----------------------	------

Für die Fischpfanne:

Das Kabeljaufilet waschen und trockentupfen. In zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden und ca. 6 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Pilze ca. sechs Minuten anbraten. Nach ca. zwei Minuten gesalzenen und gepfefferten Fisch dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne dazu gießen und einmal aufkoche. Mit Sojasauce abschmecken.

Für den Reis:

Reis in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend restliches Wasser abschütten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Schuster am 29. November 2018