

Fisch Rezepte

Seelachs auf Chicoree

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Diabetes, Diät, Fisch, Singles

45 g	Vollkornreis	5 g	Öl
	Salz	200 g	Chicoree; geputzt
150 g	Seelachsfilet	1/8 Liter	klare Brühe; Instant
1 Teel.	Zitronensaft	10 g	saure Sahne
3 g	Mehl		weißer Pfeffer

Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Fisch kurz waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Dann salzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten.

Inzwischen Chicoree putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gemüse in der Brühe zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Die saure Sahne einrühren. mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf dem Chicoree anrichten. Reis dazu servieren.