



# Gemüse-Fischpfanne mit Reis

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Rezept für:** 3 Personen

**Bewertung** ★★★★★

## Zutaten:

80g Schnellkochenreis  
Salz  
300g gekühlte Fischlets z.  
Seelachs (de Kabeljau)  
1 und 1 Hühnerschwanz  
1 EL MAZOLA Keimöl  
150g gekühlte Eierschnee  
200ml Schlagsahne  
1 Beutel KNORRix Seelachs in  
Käse-Dill-Rahm  
50g Nudeln  
Salz  
1-2 Lorbeerblätter

## Zubereitung:

1 Schnellkochenreis im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung  
garen. Fischlets antauen lassen und in Scheiben schneiden.

2 Hühnerschwanz putzen, waschen und in Ringe schneiden.  
Zwiebeln in eine Pfanne im heißen Keimöl andern. Eierschnee  
zugeben und kurz mit 1 Schlagsahne und 100ml kaltes  
Wasser zugießen. Seelachs in Käse-Dill-Rahm  
einlegen und unten rösten. Sahne zugeben und  
zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen.

3 Reis abtropfen lassen und mit den Nudeln unten rösten  
und heiß werden lassen. Fischpfanne mit Salz und  
Lorbeer abschmecken.

## Gemüse-Fischpfanne mit Reis

---

**Bemerkungen:** Sta K abben halbie te cktailt maten zu gen