



fruchtiges Rotbarschfilet an Reis



Zutaten

700 Gramm	<i>Rotbarschfilet</i>
2 Esslöffel	<i>Zitronensaft</i>
2 Teelöffel	<i>Currypulver</i>
2 Teelöffel	<i>Paprikapulver edelsüß</i>
2	<i>Zwiebeln</i>
2 Esslöffel	<i>Butter</i>
1 gr. Dose	<i>Ananas</i>
2	<i>Bananen</i>
200 Gramm	<i>TK – Erbsen und Möhren</i>
1 Tasse	<i>Basmati Reis (ca. 250 g)</i>
Salz	



Zubereitung

1. eine große Tasse Basmati - Reis in einen Topf geben
2. zwei Tassen Wasser dazugeben
3. mit einem Teelöffel Salz würzen
4. zugedeckt auf den Herd stellen und zum Kochen bringen
5. fängt der Reis an zu kochen den Topfdeckel abnehmen
6. den Reis bei leicht kochendem Wasser solange aufquellen lassen, bis kaum noch Wasser im Topf ist
7. vom Herd nehmen und den Deckel wieder auflegen
8. bis die anderen Zutaten so weit gar sind warmstellen und nachquellen lassen
9. das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden
10. die Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln
11. das Gemüse putzen und waschen, beim Spargel die enden abbrechen und in Stücke schneiden
12. mit Curry, Paprika und Salz würzen.
13. die Zwiebeln abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit der Butter andünsten.
14. die Fischstücke dazugeben und zugedeckt etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen
15. die Ananasstücke abtropfen lassen.
16. die Bananen schälen und in Scheiben schneiden
17. beides zusammen mit den Erbsen und Möhren in die Fischpfanne geben
18. das Ganze weitere 5 Minuten garen
19. mit dem Reis zusammen servieren