



Bunter Sprossenreis mit Fischhäppchen

Zutaten

ca. 700	ml	Salzwasser
300	g	Naturreis
600	g	Seelachs- oder Kabeljaufilet
		Saft von 1/2 Zitrone
1	rote	Paprikaschote
1		mittelgroße Zwiebel
1		Knoblauchzehe
1-2	Tassen	Mungobohnen- und Linsenkeimlinge (aus ca. 60 g Saat - 4 Tage gekeimt hergestellt)
1	TL	Rapsöl
150	g	Erbsen TK
¼	l	Gemüsebrühe
1	EL	Sojasauce
1	EL	Curry
		Salz, Pfeffer, Paprika



Zubereitung

Den Reis in dem Salzwasser ca. 25 Min. garen. In der Zwischenzeit den Fisch trockentupfen, entgräten und in Portionsstücke schneiden.

Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch pellen und pressen.

Die gekeimten Sprossen gründlich waschen und beiseite stellen.

1 TL Öl in einer feuerfesten Form erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig werden lassen. Anschließend nacheinander die Paprika, die Erbsen und die Sprossen zugeben. Den Reis dazugeben und bei Bedarf mit Gemüsebrühe etwas anfüllen. Das Reisgericht mit Sojasauce, Curry, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Das gewürzte Fischfilet auf das Gemüse legen und im Backofen (am besten im vorgeheizten Umluftgrill) ca. 10 Min fertigaren.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	515	Kilojoule	:	2144
Eiweiß	:	45 g	Ballaststoffe	:	8 g
Fett	:	5 g	Jod	:	240 µg
Kohlenhydrate	:	71 g			