



Kabeljau und Garnelen mit mediterranem Gemüse an Reis



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zucchini	2 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Langkornreis	300 g
Salz	
Öl	3 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Thymian, gerebelt	
Party Garnelen	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht auftauen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und ca. 15 Min. garen.
3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Zucchini und Paprika zugeben und nochmals ca. 4 Min. braten. Mit Weißwein ablöschen, gehackte Tomaten dazugießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
4. Kabeljau und Garnelen waschen und trocken tupfen. Kabeljau würfeln. Beides nach ca. 10 Min. in den Topf geben und zusammen zu Ende garen. Ggf. abschmecken und Kabeljau und Garnelen mit mediterranem Gemüse an Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 633 kcal

Kohlenhydrate 89 g

Eiweiß 44 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 9 g
