



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 gemahlen | |
| Zucker | |
| Thymian, gerebelt | |
| Party Garnelen | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel, Küchenpapier

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 |