



Mediterranes Gemüse mit Kabeljau und Garnelen



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|-------------|
| Zucchini | 2 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Öl | 3 Esslöffel |
| Weißwein | 100 ml |
| Tomaten, gehackt | 800 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Thymian, gerebelt | |
| Kabeljau, tiefgefroren | 375 g |
| Party Garnelen | 200 g |

Zubereitung

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.

In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen und ca. 15 Min. garen.

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 dazu gießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

Kabljau und Garnelen waschen und trocken tupfen. Kabeljau würfeln. Beides nach ca. 10 Min. Fisch in den Topf geben und zusammen zu Ende garen. Ggf. abschmecken und mit Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 603 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 86 g | Ballaststoff | 8 g |
| Eiweiß | 34 g | Fette | 12 g |