



Schmorgurken

Zeit gesamt
1h



Zubereitungszeit
1h



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kabeljau-Rückenfilet	350 g
Dill, frisch	15 g
Bio Zitronen	1 St.
Schalotten	2 St.
Langkornreis	150 g
Senf	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Salatgurken	1 kg
Sonnenblumenöl	2 EL
Gemüsebrühe	300 ml
Schlagsahne	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Einen Topf mit Salzwasser auf niedriger Stufe erhitzen, gefrorenen Fisch hineingeben und ca. 6 Min. darin auftauen, herausnehmen, abtropfen lassen. Den Fisch mit einer Gabel zerflücken. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Schalotten halbieren, schälen und würfeln.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
3. In einer Schüssel 150 g Reis (den Reis warm halten) mit Dill, Senf, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer würzen. Gurken schälen, längs halbieren, aushöhlen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Hitze erhitzen, Schalotten und ausgehöhltes Gurkenfleisch ca. 2 Min. dünsten, mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern.
4. Gurken mit Reis und Fisch füllen, in die Pfanne setzen und in der Sauce ca. 12 Min. garen. Gurken herausnehmen. Sauce mit Sahne auffüllen und ca. 2 Min. auf höchster Stufe einkochen. Schmorgurken mit Fisch-Reis-Füllung warm servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	346 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g