



Mediterrane Fischpfanne mit Tapenade-Reis und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- » 300 g Reis z. B. *Basmatireis* oder *Rundkornreis*
- » 2 gehäufte TL grüne Oliven-Tapenade *1 - 2 TL extra zum Servieren*
- » 600 ml Wasser
- » 500 g weißes Fischfilet z. B. *Kabeljau, Seelachs* oder *Dorade, ohne Haut*
- » 350 g Kirschtomaten, in verschiedenen Farben, halbiert
- » 1 EL Olivenöl
- » 1 EL Rotweinessig
- » 1 handvoll frische Basilikumblätter *15 g*
- » Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- » 2 - 3 TL natives Olivenöl *zum Abrunden*

Zubereitung

1. Reis zubereiten

In einer großen Schmorpfanne den Reis bei mittlerer Hitze mit 2 gehäuften TL Tapenade verrühren. Anschließend 600 ml Wasser hinzufügen, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und zum Kochen bringen.

2. Tomaten marinieren

Während der Reis aufkocht, die Kirschtomaten halbieren und in eine Schüssel geben.

Mit je 1 EL Olivenöl und Rotweinessig vermengen.

Mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen und den Großteil der Basilikumblätter grob hineinreißen.

3. Fisch und Gemüse kombinieren

Das Fischfilet in vier gleich große Portionen schneiden und auf den vorgegarten Reis legen, leicht andrücken.

Die marinierten Tomaten samt Kräutern darüber verteilen.

Den Deckel erneut auflegen und alles etwa 10 Minuten garen, bis der Reis weich und der Fisch gar ist.

4. Vollenden und servieren

Den Deckel abnehmen und die verbleibende Flüssigkeit in der Pfanne für 2 Minuten einkochen lassen.

Dann die restliche Tapenade portionsweise über den Fisch geben und das verbliebene Basilikum direkt in die Pfanne zupfen.

Zum Abschluss mit einem Schuss hochwertigem, nativem Olivenöl extra verfeinern und direkt in der Pfanne servieren.