



Gedünsteter Kabeljau mit Reis und Paprika

Zutaten für 2 Personen

- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 EL natives Olivenöl extra
- » 120 g Basmatreis
- » 300 g Kabeljaufilet
- » Salz
- » Pfeffer
- » 1 TL Zitronensaft
- » frischer Dill oder Petersilie

Zubereitung

Vorbereitung

1. Rote und gelbe Paprika halbieren und entkernen.

2. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3. Reis in einem Sieb kurz abspülen.

4. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern.

Zubereitung

1. Die Paprika unter dem Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird.

2. Die Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und kurz abkühlen lassen.

3. Die Haut der Paprika abziehen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

4. Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einen Topf geben, aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.

5. Den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten garen, bis das Wasser aufgenommen ist.

6. Den Reis vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.

7. Den Fisch in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 8–10 Minuten garen, bis er zart und milchig-weiß ist.

8. Den Reis auf Teller verteilen, die Paprikastreifen darüberlegen und den gedämpften Kabeljau daraufsetzen.

9. Mit frischem Dill oder Petersilie garnieren.