

# Fischreis

Rezept für 3 Portionen  
Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Lauch / Porree / Borree / Welschzwiebel	1 Bund
Reis	¼ Dekagramm
Kräutermeersalz	Etwas / nach Bedarf
iglo Petersilie	1 handvoll
Frisch gemahlener Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
iglo Rahm-Königsgemüse	1 Pkg.
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Butterflocken	Etwas / nach Bedarf
Pangasius (Fisch)	4 Stk.

## Zubereitung:

Porree schneiden, in Butter leicht braun anrösten und dann den Fisch salzen pfeffern und dann dazulegen, langsam schmorren, er darf etwas braun werden. das Gemüse in einem Topf langsam auftauen nicht erhitzen, Petersilie dazu und ein wenig Salz und Pfeffer. die Fischfilet wenden und vorsichtig teilen, so das mundgerechte Stückchen werden. Reis kochen und dann alle Zutaten in eine mit Butterflocken vorbereiteten Schüssel geben und nochmals leicht durchrösten lassen. dazu passt am besten eine Schüssel Salat nach Saison.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1592-Fischreis.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)