

Backfisch mit Letscho und Reis



Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Backfisch	4 Stk.
Pflanzenöl	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf
Paprikaschoten	3 Stk.
Geschälte Tomaten / Pelati	1 Dose(n) / Becher
Reis	1 Tasse(n)
Suppenwürfel / Brühwürfel	2 Stk.
Zucchini	1 Stk.
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Gewürze	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	1 Stk.

Zubereitung:

1. Reis zubereiten

2. Das gesamte Gemüse in grobe Würfel schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, geschälte Tomaten (=Pelati) zugeben, Suppenwürfel und Gewürze zugeben, (gut passt auch ein kleiner, scharfer Pfefferoni) - das ganze 30 Minuten köcheln lassen.

3. Backfisch zubereiten

Anrichten und servieren!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-480-Backfisch-mit-Letscho-und-Reis.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at