

Dorade mit Reis und Gemüsepfanne



Zutaten:

- 2 Doraden Filets
- 120 g Vollkornreis
- 150 g grüner Spargel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 100 ml fettarme Milch
- 1 rote Zwiebel
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- 5 EL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft

Gewürze:

1 EL Dill, 3 EL Rapsöl, 1 TL Jod-Salz, ½ TL Pfeffer



2 Portionen



ca. 50 Minuten

Zubereitung:

- 1) Reis unter fließendem Wasser waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- 2) Zwiebel schälen, restliches Gemüse waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, beim Spargel die holzigen Enden abschneiden, alles in mundgerechte Stücke schneiden, in 1 EL Rapsöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl würzen.
- 3) 3 EL Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und die Dorade darin wenden. Danach mit 1 EL Rapsöl in der Pfanne anbraten.
- 4) 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und eine Mehlschwitze machen. Unter rühren Gemüsebrühe und Milch hinzugeben. Aufkochen lassen, bis die Soße andickt. Senf, Honig und Zitronensaft hinzugeben, mit Jod-Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Dorade mit Reis und Gemüsepfanne



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	705,8 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	23,1 g 3,3 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	85,5 g 16,2 g
Protein	37,4 g
Ballaststoffe	8,9 g

