



Fischtopf mit Fenchel & Pak Choi



2 Portionen



45 Min.

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 2 Pak Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bd. Dill
- 250g Fisch
- 2 El Olivenöl
- 100g Reis
- 175 ml Gemüsebrühe
- 1 El Saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Fenchel und Pak Choi putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in einer großen Pfanne in Öl andünsten. Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Erst das Gemüse in der Pfanne verteilen und darauf den Fisch legen. Deckel auf die Pfanne geben und so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Fisch gar ist und der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken und mit Saurer Sahne toppen.

Guten
Appetit!



Fischtopf mit Fenchel & Pak Choi



2 Portionen



45 Min.

Zutaten

- 1 Fenchelknolle
- 2 Pak Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bd. Dill
- 250g Fisch
- 2 El Olivenöl
- 100g Reis
- 175 ml Gemüsebrühe
- 1 El Saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Fenchel und Pak Choi putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in einer großen Pfanne in Öl andünsten. Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Erst das Gemüse in der Pfanne verteilen und darauf den Fisch legen. Deckel auf die Pfanne geben und so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Fisch gar ist und der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken und mit Saurer Sahne toppen.

Guten
Appetit!