

REZEPTE

Schollenfilet mit Gemüsereis

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN GEMÜSEREIS

- 280 g Naturreis
- 720 ml Gemüsebrühe
- 200 g Brokkoli frisch oder tiefgekühlt
- 1 Dose Mais
- 400 g Paprika geputzt, gewürfelt
- 1 EL Rapsöl



Bild: ExQuisine / fotolia.

ZUTATEN SCHOLLENFILETS

- 600 g Schollenfilets
- 1 EL Weizenmehl
- 1 EL Rapsöl
- Zitronensaft, Jodsalz mit Flourid, Pfeffer und Dill nach Geschmack

Zubereitung Gemüsereis

1. Reis in Gemüsebrühe bissfest garen.
2. Brokkoli garen.
3. Paprikawürfel, Brokkoli und Mais im Rapsöl andünsten und mit gegartem Reis vermengen.

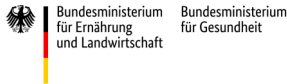
Zubereitung Schollenfilets

1. Schollenfilets äubern, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und in Rapsöl braten.
 2. Mit Zitrone beträufeln und gehacktem Dill bestreuen.
-

QUELLE

IN FORM

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/hauptspeise/schollenfilet-mit-gemuesereis/>