Grillierte Forellenfilets auf Kräuterreis
REZEPT

Grillierte Forellenfilets auf Kräuterreis



ZUBEREITUNGS ZEIT	40 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	4 x

Ein leckeres Rezept für jeden Tag mit Ben's Original™ Express Basmati. Die Cherrytomaten und die gehackten Kräuter bringen Frische ins Rezept.

ZUTATEN

- 2 Packungen Ben’s Original™ Express Reis Basmati
- 3 EL frisch gehackte Kräuter (je nach Wunsch Koriander, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
- 4 Forellenfilets à 150 g, geschuppt, Gräten gezupft
- 2 EL Paniermehl
- Rapsöl zum Braten
- 8 Cherrytomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Bund frischer Thymian Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite mit Paniermehl bestreuen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten einlegen. Knoblauchzehen andrücken und beigeben. Thymian beigeben. Den Fisch langsam goldgelb und knusprig braten. Die Tomaten kurz anbraten.
3. Den Ben’s Original™ Reis laut Packung zubereiten und mit frischen Kräutern abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten."
4. Sauce zum Fisch und Gemüse in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Als letzten Schritt das Gemüse mit dem Fisch zusammen mit dem Reis anrichten und servieren!

KATEGORIEN:

Gemüse, Tomate, Fisch, Reispfanne, Reisbowl, 30 - 45 MIN, Proteinreich, Basmati-Reis, Für jeden Tag, Kochen mit Kindern, Festlich

WEITERE REZEPTE



Lachs Asia Style

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Lachs-Teriyaki mit Gemüse und Basmati-Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

13 Stück



Raffinierte Bibimbap Bowl vegetarisch

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

12 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/grillierte-forellenfilets-auf-kräuterreis*