

Fisch auf Florentiner Reis für 4 Personen

500 g tiefgefrorenes Fischfilet
2 Zwiebeln
2 Knobizehen
Salz, Pfeffer
1 EL Butter oder Margarine
½ Pack. Langkornreis
½ Pack. Wildreis
75 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
300 g tiefgefrorener Blattspinat mit Käse
4 Tomaten
60 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Kräutermischung „italienische Kräuter“
½ Bund Dill - zum garnieren
1 unbehandelte Zitrone
Backpapier

Die Zwiebeln fein würfeln, Knobi mit Salz zerdrücken. Fett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knobi und Reismischung darin andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, dann alles zugedeckt ca. 20 Min. ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die tiefgefrorenen, mit der Kräutermischung gewürzten Fischstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und rund 20 Min. im vorgeheizten Backofen (E-Herd = 200° C) braten.

Den Spinat zum Reis geben, so lange umrühren, bis der Spinat vollständig aufgetaut ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen die Tomaten waschen, putzen, halbieren, die Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pinienkerne und Tomaten darin 2 Min. andünsten.

Den Dill waschen und trocknen, Zitrone heiß abwaschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden.

Abschließend Fisch, Reis und Tomaten mit Zitrone und Dill garniert auf den Tellern anrichten.

Dazu passt ein trockener Weißwein.