

SEELACHS MIT ZUCCHINI-REIS

 **2 Personen**

 **35 Minuten**



Zutaten

2 Seelachsfilets ohne Haut
à 150 g
100 g Basmatireis
1 Zucchini (ca. 150 g)
½ TL scharfes Paprikapulver
2 TL ÖL
Salz
½ TL geriebene
Bio-Zitronenschale
2 halbe Bio-Zitronenscheiben



ZUBEREITUNG:

1. Reis in 200 ml Wasser zugedeckt aufkochen lassen. 20 Min. bei mittlerer Hitze garen.
2. Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprikapulver und Öl verrühren und den Seelachs damit bestreichen.
3. Zucchini in 1 TL Öl anbraten und salzen, dann an den Pfannenrand schieben.
4. Seelachs salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 bis 3 Min. braten. Reis mit wenig Salz und der abgeriebenen Zitronenschale würzen.
5. Zucchini unter den Reis mischen und mit dem Seelachs anrichten. Mit je einer Zitronenscheibe servieren.

kcal	kJ	Eiweiß	Fett	KH	BE/KE
399	1.670	40 g	8 g	38 g	3,2/3,8

Die Nährwerte entsprechen einer Portion.