

Seelachsfilet

auf Tomatenreis



Etwa
333 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Seelachsfilets mit etwas Salz, Zitrone und sehr wenig Knoblauch würzen. Anschließend die Filets mehlieren und in Olivenöl kross braten.

Den Reis laut Packung kochen. Diesen nun in etwas Butter anschwemmen und die Kräuter sowie die in Würfel geschnittenen Tomaten dazu geben und mit etwas Salz würzen.

Falls noch etwas von der Butter übrig ist, den Rest der Butter zum Fisch geben. Den Reis auf dem Teller anrichten und je zwei Filets darauf legen.

Für's Auge garnieren und servieren.
Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

8 Seelachsfilets á ca. 70 g
150 g Reis roh
2 EL Mehl
2 Tomaten
2 TL Petersilie
2 TL Schnittlauch
1 TL Butter
1 EL Olivenöl