



Fantastische Fischpfanne

Zutaten

- 300g Basmatireis
- 6 gehäufte TL grüne Tapenade
- 350g Cherrytomaten in verschiedenen Farben
- 1/2 Bund Basilikum
- 500g weisses Fischfilet z.B. Schellfisch, ohne Haut

Aufwand/ Zeit

- 4 Personen
- Fertig in 15 Minuten

Zubereitung

Den Reis in einer grossen Schmorpfanne bei mittlerer Hitze mit 2 gehäuften TL Tapenade verrühren, dann 600ml Wasser dazugiesen. Zugedeckt zum Kochen bringen, während sie schon mal die Tomaten halbieren und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl und Rotweinessig mischen. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und den grössten Teil der Basilikumblätter hineinzupfen.

Das Fischfilet in 4 gleich grosse Stücke schneiden, auf den Reis legen und sanft hineindrücken. Die Tomaten darüber verteilen, den Deckel wieder auflegen und alles 10 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Den Deckel wieder abnehmen und die Reisflüssigkeit 2 Minuten verkochen lassen. Die restliche Tapenade über den Fisch löffeln und das verbliebene Basilikum in die Pfanne zupfen. Noch ein wenig natives Olivenöl extra dazu - fertig ist die Fischpfanne.

ChuchiChef
kanal 9