

Jambalaya Reisgericht mit Zackenbarsch

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 30 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.60

Nährwert pro Rezept

491 Kcal, 15 g Fett, 7 g KH

Zutaten

70 g Langkornreis

140 dl Wasser

1 g Tonamat (RL Gewürz)

1

kurz aufkochen

18 Min. zugedeckt bei 180° im

Ofen ziehen lassen

mit dem Gemüse und Fisch mischen

1 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

15 g Zwiebeln, grob würfeln

15 g Ananas, grob würfeln

10 g Lauch, grob würfeln

20 g Karotten, grob würfeln

15 g Wirsing, grob würfeln

20 g Tomaten, grob würfeln

15 g Caribbean Curry (RL Gewürz)

2

zusammen auf- und weichkochen*

100 g Zackenbarsch, würfeln

2 - 5 g Maizena

3

zugeben, und 5 Minuten ziehen lassen