



 1 EW + 1 KI

 1 Stunde

Kabeljau mit Tomaten-Bröselhaube und Brokkolireis

250 g TK-Kabeljau

½ EL Zitronensaft

2 EL Butter

1 EL gemischte TK-Kräuter

3 EL Semmelbrösel

1 Tomate

3 halbe getrocknete Tomaten

1 TL mittelscharfer Senf

100 g Basmatireis

½ TL Würzsalz

100 g TK-Brokkoli

Fett für die Form

Zubereitung

- 1 Den Kabeljau 20 Minuten bei Raumtemperatur auftauen lassen. Anschließend unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft einreiben.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 3 Die Butter mit den Kräutern und den Semmelbröseln verkneten.
- 4 Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit den frischen Tomatenwürfeln unter die Kräuter-Semmelbrösel-Butter kneten.
- 5 Den Fisch in eine gefettete Auflaufform legen, mit dem Senf bestreichen und die Tomaten-Kräuter-Butter in Flocken darauflegen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten garen.
- 6 In der Zwischenzeit den Reis waschen. In einem Topf mit 200 Milliliter Wasser, dem das Würzsalz zugesetzt wird, zusammen mit dem Brokkoli 15 Minuten garen. Anschließend durch ein Sieb abgießen. Vor dem Servieren sorgfältig umrühren, sodass der Brokkoli fein zerkleinert wird. Mit dem Fisch anrichten.

Ein Fischgericht, das mit Zutaten aus dem Tiefkühlfach schnell verfügbar ist. Natürlich können Sie nach Saison auch frische Zutaten verwenden. Anstatt Kabeljau eignet sich auch Seelachs. Die Tomate kann auch gegen Zucchinistückchen ausgetauscht werden.