



## Leckere Fischrezepte – Beispiele für Fischgerichte

### Rezept #3 - Fischtopf mit Gemüseris

Der Fischtopf mit Gemüseris kommt von "Claudia" aus Buchloe, mit dem Hinweis dass mitunter die Zubereitung ein wenig länger dauert, aber die Mühe sich lohnt!

#### Zutaten für 4 Personen:

600 g Hecht od. Barschfilet  
1 Bund Lauchzwiebeln  
1 grüne Paprikaschote  
1 Stange Staudensellerie  
1 EL Öl  
1 EL Mehl  
1 Knoblauchzehe  
2 Tomaten  
1/2 TL Majoran  
1 Lorbeerblatt 10 g Butter  
1 TL Worcestersauce  
150 g Reis  
300 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Lauchzwiebeln, Paprika, Sellerie, Knoblauch putzen und klein hacken. Das Öl erhitzen und Mehl unter Rühren anschwitzen. Die Hälfte der Lauchzwiebeln darin 5 Minuten schwitzen lassen. Knoblauch, Paprika, Sellerie darin dünsten. Tomaten entkernen, zerkleinern. Brühe, Lorbeerblatt, Kräuter, Worcestersauce zufügen und mit dem Reis, zugedeckt 20 Minuten köcheln. Fischfilets würfeln, Zitrone in Scheiben schneiden. Fisch und Zitrone zum Gemüse geben und 15 Minuten mit garen. Gemüse und Fisch mit gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit !