

Seelachs mit Reis und Tomaten

Zutaten:

- 2 Alaska-Seelachs-Filets
- ½ Zitrone
- 150 g Naturreis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 400 g Tomaten
- Salz, Pfeffer



Foto: AGfoto / Adobe Stock

Zubereitung:

Den Naturreis waschen und in Salzwasser 40 Minuten köcheln. Das Seelachsfilet waschen, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln, anschließend mit 1 EL Rapsöl goldbraun braten. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und mit 2 EL Rapsöl anschwitzen. Die Tomaten halbieren und hinzufügen. Alles für 10 Minuten schmoren lassen und abschmecken

