

REISPFANNE MIT LACHS

★★★★★ 4.8 bei 10 Bewertungen

Backen
mit
Christina



Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotten und Zucchini in Stücke schneiden.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel und den fein geschnittenen Knoblauch darin kurz anrösten. Danach Karotten, Reis und Zucchini mitrösten.
- 3** Danach mit der Gemüsesuppe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jetzt am Herd für 10 Minuten köcheln lassen.
- 4** Den Backofen auf 130 Grad Heißluft vorheizen. Die Lachsfilets trocken tupfen und in längliche Stücke schneiden und in die Lachspfanne legen.
- 5** Die Pfanne jetzt für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.
- 6** Den fertig gegarten Fisch vor dem Servieren noch mit Salz und Pfeffer würzen.



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

REISPFANNE

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Reis
- 200 g Karotten
- 1 Zucchini
- 750 g Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- 4 Lachsfilets