

WIRSINGTOPF MIT REIS UND FISCH

WIRSINGTOPF MIT REIS UND FISCH

Ich hasse die Erkältungszeit. Und um ehrlich zu sein ist es in diesem Jahr wirklich eine Katastrophe, das ging Anfang des Jahres los und in den letzten vier Wochen geben sich auch schon wieder die Viren die Klinke in die Hand - dabei esse ich ständig Obst und viel frisches Gemüse. Bessere Hälfte hingegen isst nur am Wochenende Obst und futtert sonst munter fröhlich Vitamin C Tabletten... und der ist fit. Vielleicht sollte ich doch meine Strategie überdenken. Seit gestern habe ich jedenfalls schon wieder einen dicken Schnupfen und da sollte etwas schnelles und unkompliziertes auf den Tisch. Irgendwas das mir irgendwie ein Gefühl von Wärme und Erkältungssoulfood gibt. Für Hühnersuppe hatte ich keine Zeit, aber dieser Wirsingtopf mit Reis und Fisch stand schnell auf dem Tisch und war genau das Richtige. Wenn ihr also auch gerade von einer fiesen Erkältung gepackt wurdet und überhaupt keine Lust habt lange in der Küche zu stehen ist dieses Rezept wirklich perfekt. Und wer keine Lust auf Fisch hat nimmt einfach etwas Hähnchenbrustfilet, das passt auch ganz wunderbar!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

6-7 Blätter Wirsingkohl, hier die inneren Blätter

1/4 Zwiebel

Pfeffer & Salz

1/2 L Gemüsebrühe

etwas Rapsöl

30g Reis, hier 10-Minuten Reis

120g Fischfilet, z.B. Kabeljau oder Wildlachs – alternativ Hähnchen

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Wirsingkohlblätter fein hacken. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anschwitzen. Alles mit der Brühe ablöschen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Reis dazu geben und weitere 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen bis der Reis gar ist. Den Wirsingtopf mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Den Fisch in kleine Würfel schneiden und im Eintopf 2-3 Minuten gar ziehen lassen.

Den Wirsingtopf mit Reis und Fisch auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Gute Besserung!

