

# SCHNELLER FISCHTOPF MIT REIS UND ZUCCHINI

## SCHNELLER FISCHTOPF MIT REIS UND ZUCCHINI

Eigentlich koche ich am Wochenende ja immer etwas aufwendiger - da ich am letzten Samstag aber parallel schon das Rindergulasch mit Butternutkürbis für den Sonntag gezaubert habe wollte ich am Samstag etwas leichtes und unkompliziertes auf den Tisch bringen. An der Fischtheke hatte ich ein großes Steinbeißerfilet mitgenommen und eine der zwei letzten Zucchini's aus eigener Ernte hat auch auf ihren Einsatz gewartet. Also habe ich kurz hin und her überlegt und mich für einen Fischtopf mit Reis und Zucchini entschieden. Zwiebel, Knoblauch, Tomate und Estragon runden das Ganze wunderbar ab und dank des 10-Minuten Reis steht so super schnell ein leckeres Abendessen auf dem Tisch!



### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

400g Steinbeißerfilet

1 TL Rapsöl

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

300g Zucchini

400g Pizzatomaten

120g Reis (hier 10-Minuten Reis)

1/2 Zitrone

Pfeffer & Salz

3 Zweige Estragon

#### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini und den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf\* erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Sobald die Zwiebel glasig wird kommt die Zucchini dazu. Kurz anbraten und dann mit 200ml Wasser und den Pizzatomaten ablöschen.



Den Sud mit Pfeffer und Salz würzen, aufkochen und den Reis einrühren. Alles 10 Minuten köcheln lassen bis der Reis gar ist. Den Fisch dazu geben und die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren.

Den Fisch kurz gar ziehen lassen. Den fein gehackten Estragon unterheben und den Fischtopf mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.



Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen und heiß servieren. Dazu passt übrigens ganz wunderbar ein Gläschen Weißwein.

Ein schnelles und leckeres Abendessen!



© katha-kocht!