

Rezeptvorschlag
September 2009

"Fisch für Faulenzer"

Zutaten (für zwei Personen):

Zwei Fischfilets a 250g (Seelachs,
Steinbeißer, Kabeljau etc.)
1 große Tasse Hom Mali Reis*
2 Stangen Porree
2-3 Fleischtomaten
½ Glas GEPA Currysoße*
Salz
etwas Öl oder Butter



*in unserem Weltladen erhältlich

Dies ist das ideale Rezept für Faulenzer. Es gelingt von allein, vorausgesetzt, Sie haben einen Backofen.

Zubereitung:

Porree in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden. Nun die Tasse Reis nebst 2 Tassen Wasser in die Auflaufform geben, mit Salz bestreuen. Porree und Tomaten auf den Reis geben, so dass sich ein kleiner „Berg“ bildet. Ebenfalls etwas mit Salz bestreuen. Die Fischfilets von beiden Seiten etwas salzen und auf den Gemüseberg legen. Danach jedes Filet mit ca. 1 Esslöffel Currysoße bedecken. Einen weiteren Esslöffel Currysoße auf Reis und Gemüse verteilen. Gemüse mit Butterflöckchen besetzen oder etwas gutes Öl darauf träufeln.

Bei 220° Celsius ca. 40 Minuten im Ofen backen, bis kein Wasser mehr sichtbar ist und der Fisch auf dem Reis ruht. Währenddessen können Sie sich Ihren Gästen, einem Hobby oder der Tagesschau widmen.

Dazu einen schönen kalten Bio-Sauvignon* von der Loire, einen Bio-Muscadet* oder einen weißen Lautaro* aus Fairem Handel servieren. Perfekt!

Tipp: besonders gut gelingt dieses Gericht in einer Auflaufform aus La Chamba Keramik* (siehe Bild). Auflaufform 15 min. einweichen, und etwas weniger Wasser zum Reis geben. Man kann als Gemüse auch eine in Scheiben geschnittene Salatgurke, Champignons, Gemüsezwiebeln und/oder Paprikastreifen nehmen.

Guten Appetit wünscht Ihnen das Weltladen-ZeichenDerZeit Team!