



## Kräuter-Fischfilet mit Tomatensugo



### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Fischfilet (z. B. Rotbarsch oder Kabeljau)
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker
- 50 g Kräuterbutter (z. B. irische von Kerrygold)
- 250 g Langkornreis
- 150 g TK-Erbсен
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Packung (500 g) stückige Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
- evtl. Petersilie und Zitrone

**1.** Backofen vorheizen: E-Herd: 225 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 4. Inzwischen Fischfilet waschen, trockentupfen und in 8 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. **2.** Für den Reis 1/2 l Salzwasser aufkochen. Fisch in eine Form geben. Mit 40 g Kräuterbutter-Flöckchen belegen. Im Ofen 20 Minuten backen bzw. in Kräuterbutter braun braten. **3.** Reis ins kochende Wasser schütten und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Erbsen nach ca. 15 Minuten untermischen und mitgaren. **4.** Für den Sugo Zwiebel schälen und hacken. In 10 g Kräuterbutter andünsten. Tomaten und Brühe einrühren, würzen. Etwas köcheln lassen. Mit Reis und Fisch anrichten, garnieren.