

# Gebratener Saibling auf frischem Spinat mit rotem Reis

## 1/3 Fisch

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig



### Zutaten

.....  
4                    Filet vom Saibling  
.....

Fischgewürz (Rosmarin, Dillspitzen, Knoblauch, Pfeffer je nach  
Geschmack Curcuma und Koriander)  
.....

Salz  
.....

Zitrone  
.....

### Zubereitung

1. Den Fisch würzen und auf beiden Seiten goldbraun braten.

# Gebratener Saibling auf frischem Spinat mit rotem Reis

## 2/3 Roter Reis

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig



### Zutaten

.....  
1 TASSE            Roten Reis aus dem Seewinkel  
.....

### Zubereitung

1. Reis unter fließendem Wasser abspülen.
2. 1 Tasse Reis in einen großen Topf mit ca. 2,5 – 3 Tassen kochendem Wasser geben und ca. 40 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Bei Bedarf noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

# Gebratener Saibling auf frischem Spinat mit rotem Reis

## 3/3 Babyspinat

Dauer: Mittel    Kategorie: Hauptspeisen    Saison: Ganzjährig



### Zutaten

500 G	frischer Spinat (zb. aus Wals)
CA. 15 G	Butter
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
CA. 125 ML	Wasser (je nach Bedarf)
	Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

1. Butter in einem Topf erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin glasig andünsten.
2. Spinatblätter dazugeben und mit Wasser aufgießen.
3. Alles etwa 5 Minuten kochen.
4. Anschließend das Ganze pürieren.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und eventuell mit einem Schuss Milch verfeinern.