Dorade mit Reis und Gemüse-pfanne

Zutaten:

- 2 Doraden Filets
- 120 g Vollkornreis
- 150 g grüner Spargel
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 100 ml fettarme Milch
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- 5 EL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Dill
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Jod-Salz
- ½ TL Pfeffer

2 Portionen

ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1) Reis unter fließendem Wasser waschen und nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
2) Zwiebel schälen, restliches Gemüse waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, beim Spargel die holzigen Enden abschneiden, alles in mundgerechte Stücke schneiden, in 1 EL Rapsöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl würzen.
3) 3 EL Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und die Dorade darin wenden. Danach mit 1 El Rapsöl in der Pfanne anbraten.
4) 1 El Rapsöl in einem Topf erhitzen und eine Mehlschwitze machen. Unter rühren Gemüsebrühe und Milch hinzugeben. Aufkochen lassen, bis die Soße andickt. Senf, Honig und Zitronensaft hinzugeben, mit Jod-Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!