

Fischstäbchen- Auflauf mit Reis und Gemüse

300 g Fischstäbchen	200 g Reis	500 ml Gemüsebrühe
200 g TK-Erbsen	1 rote Paprika, gewürfelt	1 Karotte, gewürfelt
1 kleine Zwiebel, gewürfelt	2 EL Öl	200 ml Sahne
100 g gerieb. Käse	1 TL Paprikapulver	Salz, Pfeffer
frische Kräuter		

Reis kochen:

Den Reis in einem Sieb abspülen und in einem Topf mit der Gemüse- oder Fischbrühe zum Kochen bringen. Etwa 15-20 Minuten lang kochen lassen, bis der Reis gar ist. Anschließend abgießen und beiseite stellen.

Gemüse anbraten:

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Die gewürfelte Paprika und die Karotte hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitbraten. Die Erbsen dazugeben und kurz mitbraten, bis alles gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Sahnesoße zubereiten: Die gebratene Gemüse-Mischung in eine große Schüssel geben. Den gekochten Reis und die Sahne hinzufügen, alles gut vermengen. Bei Bedarf nachwürzen.

Auflauf vorbereiten:

Eine Auflaufform mit Öl einfetten und die Reismischung gleichmäßig darin verteilen.

Fischstäbchen anordnen:

Die Fischstäbchen gleichmäßig auf der Oberseite der Reis-Gemüse- Mischung anordnen.

Bestreuen:

Den geriebenen Käse gleichmäßig über die Fischstäbchen streuen.

Backen: Den Auflauf im vorgeheizten Ofen (180°C, Ober-/Unterhitze) 25-30 Minuten backen, bis die Fischstäbchen knusprig und der Käse goldbraun ist.

Garnieren und servieren:

Den Auflauf nach dem Backen mit frisch gehacktem Schnittlauch oder Petersilie garnieren. Warm servieren.

NN am 19. März 2025