

Kaisergemüse mit Fischstäbchen

Für 4 Portionen

12 TK-Fischstäbchen	250 g Reis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Sonnenblumenöl	400 g TK-Kaisergemüse
100 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	

Fischstäbchen laut Packungsanleitung im Backofen knusprig braten.

Den Reis laut Packungsanleitung in Salzwasser kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 1 EL Öl wenige Minuten andünsten, bis sie weich sind. Das tiefgefrorene Kaisergemüse und die Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Dann den gekochten Reis unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kaisergemüse auf den Teller geben und die Fischstäbchen darauf anrichten.

NN am 07. November 2025