

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

Hauptgericht

Rezept 1 – Für die Fischliebhaber

Fisch mit Gemüse, Fetakäse und Reis

Zutaten (1 Person):

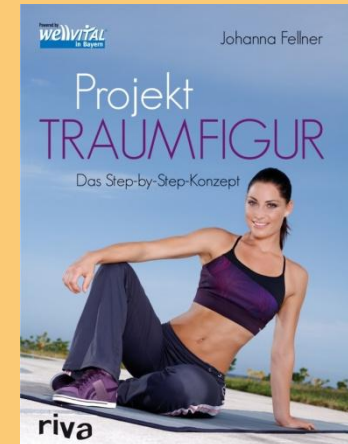
- 1 Stück tiefgefrorenes Fischfilet (Lachs oder Seelachs)
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Gemüse nach Saison und Belieben, z.B. ½ rote Paprika, 1 Karotte, ¼ Stange Lauch oder 1 Zucchini
- 50 g Fetakäse (aus Kuh- oder Schafmilch), in Würfel geschnitten
- ca. ¼ l Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- ½ Tasse Reis
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung:

- Reis und Wasser in einen Topf geben, erhitzen und ohne Zugabe von Salz bei mittlerer Hitze quellen lassen.
- Fisch mit dem Saft der Zitrone beträufeln, salzen und mit einem Löffel Olivenöl anbraten. Etwas Wasser aufgießen und weitergaren lassen, bis der Fisch gar ist, dann zugedeckt zur Seite legen.
- In der Pfanne nochmals etwas Wasser aufgießen und das Gemüse in der Flüssigkeit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Dann den zweiten Löffel Öl hinzugeben. Wenn das Gemüse bissfest ist, mit dem Käse die restliche Flüssigkeit binden.
- Das Gemüse etwas zur Seite schieben und den Fisch erneut kurz in die heiße Pfanne legen. Den Reis dazu servieren. Fertig!

Tipp

Bereite doch immer etwas mehr Reis zu, damit du am nächsten Tag den restlichen Reis als Reissalat verarbeiten oder in einen Quark geben kannst.



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.