



KABELJAUFILET AUF CURRYREIS MIT SALATBEILAGE

25 min | ★ | Hauptspeise

FÜR 2 PERSONEN ZUTATEN

100 g Basmatireis

1 /2 TL Currypulver

2 EL Becel Gold

80 g Zwiebeln

300 g Kabeljaufilet (2
Stück je 150 g)

Pfeffer

2 Msp. Jodsalz

etwas Zitronensaft

60 g Romana Salatherzen

300 g Tomaten

1 EL Crema di Balsamico

ZUBEREITUNG (FÜR 2 PORTIONEN)

für Kabeljaufilet auf Curryreis mit Salatbeilage

1. Reis wie gewohnt kochen, Currypulver unterrühren.
2. Becel Gold in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden und mit dem Kabeljaufilet in die Pfanne geben. Das Kabeljaufilet mit Pfeffer und 1 Messerspitze Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Nach 5 Minuten wenden und weitere 5 Minuten braten.
3. In der Zwischenzeit den Salat und die Tomaten waschen. Den Salat auf Tellern anrichten, die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf verteilen, mit Crema de Balsamico beträufeln und mit einer Messerspitze Salz und Pfeffer würzen.
4. Reis auf die Teller geben und das Kabeljaufilet mit den Zwiebeln darauf anrichten.

Guten Appetit!

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
für Kabeljaufilet auf Curryreis mit Salatbeilage

Energie (Kilojoule)	1783 kJ
Energie (Kilokalorien)	427 kcal
Fett	10 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,5 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker	8,1 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	33 g
Salz	0,71 g