



Kokos-Fisch-Gemüsepfanne mit Reis



Rezept für eine Kokos-Fisch-Gemüsepfanne, die sich mit Reis für das Baby eignet und ohne Beilage ein schnelles Low Carb Gericht für die Großen ergibt

Im Kühlregal gibt es ja richtig tolle Gemüsemischungen ohne jegliche Zusätze, die sich wunderbar für ein schnelles und gesundes Mittagessen eignen. Solche eine Gemüsemischung ist das Leipziger Allerlei, das aus Möhren, Spargel und Erbsen besteht und das auch die Basis meiner Fisch-Gemüsepfanne ist. Dieses Gericht wird mit Kokosmilch zubereitet wird und harmoniert wunderbar mit Naturreis. Wenn ihr die Beilage weglasst, eignet sich die Kokos-Fisch-Gemüsepfanne auch wunderbar als Low-Carb Gericht für Erwachsene.

Für die ganz Kleinen könnt ihr das Essen pürieren, in normaler Form eignet es sich aber auch bereits ab spätestens dem 10. Monat ideal beim Übergang zur Familienkost. Mein Rezept ergibt eine große Pfanne für die ganze Familie und hält sich auch im Kühlschrank bis zu 2 Tage.

- 1 Packung Leipziger Allerlei (gemischte Erbsen, Möhren und Spargel)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 200 g Lachsfilet
- 1 Kochbeutel Naturreis
- 1 TL Gemüsebrühpulver (am besten [selbstgemacht](#))

So wird die Kokos-Fisch-Pfanne selbst gemacht

Bringt zuerst die Gemüsemischung mit etwas Wasser bedeckt zum Kochen und lasst sie für 5 Minuten köcheln. Auch den Reis kocht ihr nach Packungsanleitung.

In der Zwischenzeit schneidet ihr den Lachs in kleine Würfel und bratet ihn mit einem Teelöffel



Kokosöl unter Rühren 3-5 Minuten an. Mischt die Gemüsebrühe mit der Kokosmilch und gebt sie in die Pfanne mit dem Fisch. Bringt den Inhalt der Pfanne nun sanft zum Kochen.

Dann gießt ihr das Gemüse und den Reis ab und rührt es unter die Kokos-Gemüsemischung. Das war's auch schon: fertig ist eure leckere Fisch-Gemüsepfanne mit Reis.

Unsere Empfehlung für Dich:

The advertisement features a light green background. On the left, the text reads 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' in a bold, dark font, followed by 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER' in a smaller font. Below this is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. To the right, there are three circular images showing various baked goods: a stack of muffins, a small round cake, and a loaf of bread. Further right is a vertical image of the book cover, which has a purple and white design and shows a child's hands holding a cookie.

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Für Erwachsene könnt ihr das Pfannengericht natürlich noch ganz nach Belieben würzen. Chilliflocken und etwas Curry harmonieren wunderbar mit der exotischen Mischung.