Kokos-Fisch-Gemüsepfanne mit Reis

Zutaten

- 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)

Kokos-Fisch-Pfanne selber machen - so gehts:

1. Bringe die Gemüsemischung mit etwas Wasser bedeckt zum Kochen und lasse sie für 5 Minuten köcheln.
2. Koche den Reis nach Packungsanleitung.
3. Schneide den Lachs in der Zwischenzeit in kleine Würfel und brate ihn mit einem Teelöffel Kokosöl 3-5 Minuten an.
4. Mische die Gemüsebrühe mit der Kokosmilch und gib sie in die Pfanne mit dem Fisch. Bringe den Inhalt der Pfanne nun sanft zum Kochen.
5. Gieße das Gemüse und den Reis ab und rührt es unter die Kokos-Gemüsemischung. Das war’s auch schon: fertig ist die leckere Fisch-Gemüsepfanne mit Reis.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/