

Flunderfilets mit Langkornreis

Zutaten

Flunderfilets
Gemüseextrakt / -bouillon
Langkornreis
Rapsöl
Senf
ev. Weisswein
Zitrone / Limette

Vorbereitung

Bereitstellen

Topf/Bräter mit Deckel, Schaumkelle,
Beutel hitzebeständig + luftdicht verschliessbar

Zubereitung

Langkornreis im Topf in erhitztem Öl kurz andämpfen.

Mit 4 Tassen Bouillon (+ ev. 2 dl Weisswein) ablöschen. Aufkochen. Währenddessen:

Flunderfilets natur / mit **Gewürzen + Senf** marinieren.

2-3 Filets in luftdicht verschliessbaren Beutel legen, Zitronensaft hineinräufeln und luftdicht verschliessen. Beutel vorsichtig bewegen, der Zitronensaft soll sich gleichmässig verteilen.

Beutel in die aufkochende Bouillon legen. Sud bis zum Sieden aufkochen → ab in die GARKiste!

Anrichten / Servieren

Beutel aus dem Topf nehmen, vorsichtig am Rand aufschneiden. Mit der Schaumkelle Reis auf die Teller geben. Vorsichtig die Filets aus dem Beutel heben ...

Dauer

Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge.

Genussfertig nach ca. 25 Minuten.



portable Natürlichkeit

WERNER AUS WITTENBACH (JANUAR 2021)

Flunderfilets mit Langkornreis

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Geschmack abhängig

Was	für 2 Pers.	für ___ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Flunderfilets: 2-3 Stck / Pers	4-6 Stck		
Gemüsebouillon	4 Tassen		
Langkornreis	1 Tasse		
Rapsöl	1-2 El		
Senf	1 Tl		
Weisswein	2 dl		
Zitrone / Limette	1 Stck		
Kräuter Gewürze			

WERNER AUS WITTENBACH (JANUAR 2021)

portable Natürlichkeit