

# Fischstäbchen auf Gemüsereis

## Zutaten:

100 g Lauchzwiebeln  
100 g Langkornreis  
75 g mittelalter Goudakäse  
45 g Butter oder Margarine  
200 ml Gemüsebrühe (instant)  
150 ml Dosen Tomaten  
10 Stück tiefgefrorene Fischstäbchen  
1 kleine Zwiebel  
1 Bund Dill  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel würfeln. 15g Butter in einer weiten, feuerfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Reis zufügen, ebenfalls kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. Lauchzwiebeln und evtl. etwas Salz zufügen und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen restliches Fett in einer anderen Pfanne erhitzen, tiefgefrorene Fischstäbchen hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden 5-8 Minuten braten.

Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Tomaten in Würfel schneiden. Dill fein hacken. Tomaten mit Saft und Dill unter den fertigen Reis heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischstäbchen im Kreis auf den Reis legen. Käse darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen ( E-Herd: 200° / Gasherd: Stufe 3 ) 10 bis 15 Minuten überbacken. Evtl. mit Dill garnieren.

