

Zitronen-Fisch mit mediterranem Gemüse und Reis



Wenn es draußen heiß ist, darf auch das Essen leicht und frisch sein.
Eine einfache und herzfreundliche Mahlzeit: **Fisch, Vollkornreis und viel Gemüse**

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Fischfilets, z. B. Forelle, Saibling oder Kabeljau
- 120 g Vollkornreis
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Karotte
- einige Cherrytomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- frische Kräuter, z. B. Petersilie oder Basilikum
- Pfeffer
- wenig Salz

Zubereitung

1. Den Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse klein schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne kurz anbraten. Es darf ruhig noch knackig bleiben.
3. Die Fischfilets mit Zitronensaft, Pfeffer und Kräutern würzen und in einer beschichteten Pfanne oder im Backofen schonend garen.
4. Reis und Gemüse auf Tellern anrichten und den Fisch darauflegen.
5. Zum Schluss etwas frischen Zitronensaft und Kräuter darübergeben.

Warum ist dieses Gericht gut fürs Herz?

Fisch liefert hochwertiges **Eiweiß** und – je nach Fischart – wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**.
Gemüse bringt **Ballaststoffe, Vitamine und viele sekundäre Pflanzenstoffe** mit.
Vollkornreis sorgt für **komplexe Kohlenhydrate und zusätzliche Ballaststoffe**.
Und **Olivenöl** liefert überwiegend einfach **ungesättigte Fettsäuren**.

Leicht, bunt, mediterran – und perfekt für einen warmen Sommertag!

Guten Appetit!