

Gemüse-Reis-Pfanne mit Fischstäbchen

Für 4 Portionen

250 g Champignons	2 Zwiebeln	2 Kohlrabi
2 rote Paprika	240 g Reis	Salz
12 Fischstäbchen, TK	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Butter
1 TL Weizenmehl, 405	120 ml Milch	Pfeffer
15 g glatte Petersilie		

Champignons putzen und halbieren. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Paprika waschen, abtrocknen und Kerne und Stiele wegschneiden. Paprika ebenfalls in Streifen schneiden.

Reis nach Packungsanleitung in Wasser mit 0,5 TL Salz garen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

In einem kleinen Topf 250 ml Wasser zum Kochen bringen. Kohlrabi dazugeben und mit geschlossenem Deckel bissfest kochen (10 Minuten).

Fischstäbchen im Ofen 15 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

In einer Pfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen.

Erst die Zwiebeln, dann die Champignons, zuletzt die Paprika dazugeben, anbraten.

Kohlrabi abgießen, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In dem Topf 1 EL Butter schmelzen und 1 TL Mehl einrühren, bis beides gut vermengt ist. Milch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren und gut umrühren, bis eine cremige Soße entsteht. Kohlrabi in die Soße geben.

Gekochten Reis zur Gemüsepfanne geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und hacken.

Zum Anrichten etwas Kohlrabi und Petersilie auf die Gemüse-Reis-Pfanne geben, dazu die Fischstäbchen servieren.

NN am 17. Oktober 2025