

CAPONATA MIT TOMATENREIS

WAHLWEISE MIT SEELACHS

ZUBEREITUNG

1. Den Tomatensaft aufkochen, den Reis zugeben und bei geringster Hitze im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Vier Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden, dabei von Stielansätzen befreien und die Tomaten mit zum Reis geben. Mit Salz würzen. Aubergine waschen, putzen und in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Vier Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Fenchelknolle waschen, putzen, längs halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden.
2. Die Auberginen und Zwiebeln in heißem Öl anbraten, die Fenchelstreifen und Kapern zugeben und 3 Minuten dünsten, mit Zucker bestreuen und mit Aceto balsamico ablöschen. Die Tomatenstücke zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 bis 10 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Tomatenreis servieren.



WAHLWEISE MIT SEELACHS

3. Den Tomatenreis wie beschrieben garen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Gemüsezutaten für die Caponata statt in Würfel in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben in heißem Olivenöl kurz bräunen. Fenchelscheiben zugeben und kurz dünsten. Kapern hacken, mit Zucker und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Auf jeden Bogen Backpapier einige Auberginenscheiben legen, darauf je ein Seelachsfilet legen, restliche Gemüsescheiben darauf verteilen und mit dem Kaperndressing beträufeln. Die breiten Seiten des Backpapiers über dem Fischpäckchen zusammennehmen, miteinander umknicken und in dieser Weise mehrfach falten, bis das Papier eng auf dem Seelachs-Gemüse-Päckchen liegt. An den beiden Seiten das Backpapier ähnlich wie bei einem Paket falten und scharf knicken.
5. Die Seelachspäckchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen. Mit dem Tomatenreis servieren.

ZUTATEN für 4 Personen

500 ml	Tomatensaft	1	kleiner Fenchel
200 g	Parboiled - Reis	2 EL	Rapsöl
8	Tomaten	2 EL	Kapern
	Salz	1 EL	Zucker
1	Aubergine	5 EL	Aceto Balsamico
1	rote Zwiebel		Pfeffer

WAHLWEISE MIT SEELACHS

4	Seelachsfilets (je ca. 150 g)	Ausserdem:
2 EL	Olivenöl	4 Backpapier-Bögen

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 225 kcal | Eiweiß: 9 g
Fett: 6 g | Kohlenhydrate: 56 g
Ballaststoffe: 9 g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 446 kcal | Eiweiß: 37 g
Fett: 8 g | Kohlenhydrate: 56 g
Ballaststoffe: 9 g