

Reisauflauf mit Fisch bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

200 gr Langkornreis, 2 Stangen Lauch (dicke), 3 große Möhren, 200 ml Milch, 3 Eier (Größe L), 200 gr saure Sahne, 500-600 gr Fischfilet, 200 gr geriebener Käse, Öl, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft.

Die Vorbereitungen:

Backofen auf 200° C (Ober - Unterhitze) vorheizen.

Auflaufform ausfetten.

Die Zubereitung:

Reis gar kochen.

Möhren waschen, schälen und würfeln.

Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und nochmals waschen.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

Milch, Eier, saure Sahne, Salz, Pfeffer, Worcestersauce und etwas Zitronensaft verquirlen.

Reis zum Gemüse geben und die Milch - Eier - Masse unterrühren.

Die Hälfte des Gemüsereises in die Auflaufform geben.

Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und -wer mag- in grobe Stücke schneiden.

Fisch auf den Reis legen und mit der 2. Hälfte des Reises bedecken.

Mit dem Käse bestreuen.

Den Auflauf ca. 30 - 40 Minuten im Backofen (mittlere Schiene) garen.

Wer möchte kann der Eiermasse noch einen kleinen Schuß Weißwein hinzugeben.