

Fischstäbchen mal anders



Zutaten

200 g Reis

300 g TK-Gemüse nach Wahl (hier Bitter-Gemüse von L**l)

1 P. TK Fischstäbchen (15 Stück)

Für die Soße:

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

350 ml Milch

350 ml Wasser

40 g Butter

50 g Mehl

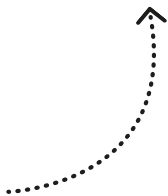
1 TL Salz

½ TL Pfeffer

2 TL Gemüsebrühe

1 TL Chiliflocken

1 TL ital. Kräuter



Zubereitung:

Make it lecker

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
3. Die Zwiebel schälen und mit dem Super Hacker fein hacken.
4. Die 30cm Edelstahl-Antihaftpfanne nutzen, um die Zwiebel im Öl anzuschwitzen. Die weiteren Saucenzutaten zugeben und kurz aufkochen lassen.
5. Anschließend gib das Gemüse in die Sauce und vermenge alle gut miteinander. Zum Schluss gib den gekochten, abgessenen Reis hinzu und lasse alles ca 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
6. Die Gemüse-Reis-Mischung gut auf der WhiteLady verteilen und obenauf die Fischstäbchen im Kreis legen.
7. ca 30 Minuten im Backofen fertig backen.