

# Reispfanne mit Meeresfrüchten und Koriander

200

**Typ:** Fisch

**Quelle:** Brigitte 7/2000, S. 248

## **Bemerkungen:**

**Zutaten:** 300 g Pulpitos (kleine Kraken, 5-7 cm groß),  
500 g Venusmuscheln,  
1 Bund Suppengrün,  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
3 große Tomaten,  
80 g Langkornreis,  
½ L Brühe,  
1 Lorbeerblatt,  
1 Bund Koriander,  
Salz, frischgemahlener Pfeffer

**Rezept:** Die Pulpitos abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei größeren Exemplaren das Innere des Körpers entfernen. Die Muscheln abspülen und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Das Suppengrün und die Zwiebel putzen und würfeln. Beides im heißen Öl goldgelb dünsten. Die Pulpito-Stücke zugeben und kurz mitdünsten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Reis, Brühe, Tomatenviertel, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben und 15 Minuten garen. In den letzten fünf Minuten die Muscheln zugeben und mitgaren. Gehackten Koriander und Korianderblättchen unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken (pro Portion ca. 450 Kalorien, E 40 g, F 14 g, KH 41 g).

**Tipp:** Pulpitos, die es bei uns gibt, waren tiefgefroren und sind in 15 Minuten gar. Ganz frische aus dem Meer brauchen etwa anderthalb Stunden.