

## **Gratinierter Seelachs**

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

364 kcal • 7,5 g Fett • 18,5%

### **Zutaten**

*200 g Reis*

*800 ml Wasser*

*1 TL Sonnenblumenöl*

*2 Packungen (à 300 g) TK-Seelachs*

*Salz, Pfeffer*

*2 Beutel Curry-Rahmsauce, z.B. von MAGGI Meisterklasse*

*50 ml Kaffeesahne, 4% F.*

*30 g Mandelblättchen*

### **Zubereitung**

1. Reis in 400 ml kochendem Wasser ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Abtropfen lassen und in eine mit Öl eingefettete Auflaufform geben.
2. Den angetauten Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Reis legen. Das restliche Wasser erwärmen, Curry-Rahmsauce einrühren, unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Minute kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Sahne unterrühren und die Sauce über den Fisch gießen. Mit Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Min. garen.