

Sabzi-Polo-ba-Mahi (Reisgericht mit frischen Kräutern und gebratenem Fisch)

(für 4-5 Personen)

Zutaten

- 500 g Reis
- 500 g Sabzi Polo (gefroren oder getrocknet bestehend aus Dill, Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Bockshornklee)
- 100-150 g Butter bzw. Buttaris
- 1,5 TL Advieh Poloie (persische Reisgewürzmischung)

Fisch:

- 1 kg Kaspischer Weißfisch (oder Fischfilet, Viktoriabarsch, Rotbarsch, Seelachs)
- 1,5 TL Advieh (persische Gewürzmischung)
- 150 g Mehl
- 4 EL Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- Öl

Alle Reissorten und andere Zutaten finden Sie bei uns im Bazarche Hafez Berlin

Regelmäßig bekommen wir frisch gefrorenen Kaspischen Weißfisch. Fragen Sie uns einfach!

www.bazarche-hafez.com ☺

Reiszubereitung:

- Wie bei „Chelo“ beschrieben weiter verfahren, dabei die Kräuter kurz bevor der Reis abgossen wird dazu geben. Danach beim Anhäufen des Reises im Topf die Reisgewürzmischung dazu geben.
- Auf einer Platte anrichten und die leicht gebräunt zerlassene Butter über das Gericht Träufeln.

Fischzubereitung:

- Mehl, Gewürze und Semmelbrösel sorgfältig zusammen mischen.
- Den Weißfisch In 4 Stücke teilen und mit kaltem Wasser waschen und abtrocknen und von allen Seiten gleichmäßig panieren.
- Die Fischstücke von beiden Seiten in heißem Öl goldbraun und knusprig anbraten.
- Zusammen mit dem Reis und Kuku Sabzi ((Kräuter Kuchen) siehe Rezept Kuku Sabzi) servieren.

Als Beilage dazu Sir Torshi (eingelegte Knoblauch) servieren.