

Zitroniger One-Pot-Spinatreis mit gebratenen Calamari

Zutaten für 2 Portionen

400 g Blattspinat (frisch)
3 Stangen Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl oder besser noch Limonenöl
Falls kein Limonenöl zur Hand: Saft und Schale 1 Biozitrone
120 g Basmatireis (keinen Risottoreis!)
¼ l Wasser
3 EL gehackte Petersilie,
2 EL gehackte Dille
Salz, Pfeffer
250 g Calamari natur (TK aufgetaut oder frisch), alternativ Fischfilet
1 EL Olivenöl



Zubereitung

Spinat waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Jungzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Reis in einem Sieb gut waschen. 2 EL Öl erhitzen, Jungzwiebel anschwitzen, Reis dazu, kurz anrösten. Dann Spinat, Zitronensaft und abgeriebene Schale dazugeben (kann bei Verwendung von Limonenöl entfallen), kurz durchrühren, Wasser dazugeben und ca. 20 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit die aufgetauten bzw. frischen Calamari waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf Küchenpapier trocknen. Leicht mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne gut heiß werden lassen und die Calamaristücke 2-3 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fertigen Spinatreis auf Tellern anrichten und Calamaristücke dazu servieren. Anstelle von Calamari können Sie auch Fischfilets verwenden.