

Feines Seebarschfilet an Risotto

mit gebackenen Kirschtomaten



30-40min



2 Personen

Ein cremig-schlonziges Risotto mit Käse und Lauch wird heute gekrönt von knoblauchig-würzigen Ofentomätschen und saftigen Seebarschfilets. Den Fisch brätst du zunächst auf der Hautseite an, damit die Haut schön knusprig wird. Man versteht schon was von gutem Essen in der italienischen Küche!

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Seebarschfilet mit Haut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 846kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 30.5g



1. Ofentomaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** in eine Auflaufform geben, mit der **½ der Gewürzmischung**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



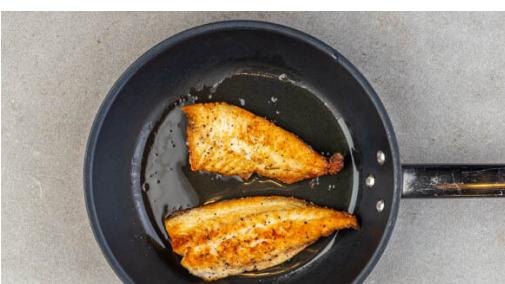
4. Käse reiben

Inzwischen die **Tomaten** im Ofen 12-15Min. rösten und den **Käse** fein reiben.



2. Reis und Lauch anbraten

Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen. Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden und mit dem **Reis** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



5. Fisch braten

Den **Fisch** trocken tupfen und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite in einer zweiten Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. knusprig braten. Den **Fisch** vorsichtig wenden und noch 2-3Min. weiterbraten, bis der **Fisch** gar ist.



3. Risotto kochen

Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen, dabei stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang ca. 22Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist, ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

Das **Risotto** mit 1EL Butter verfeinern, dann den **Käse** in das **Risotto** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kirschtomaten** und den **Fisch** auf dem **Risotto** anrichten und servieren.