



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 Ofentomätchen 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!

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

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

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

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



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**, 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



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



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.



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.



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.



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.