

Feines Seebarschfilet an Risotto

mit gebackenen Kirschtomaten



30-40min



3-4 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

- 500g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Stangen Lauch
- 400g Risottoreis
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Packungen Seebarschfilet mit Haut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 große 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 838kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 30.2g



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**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



4. Käse reiben

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



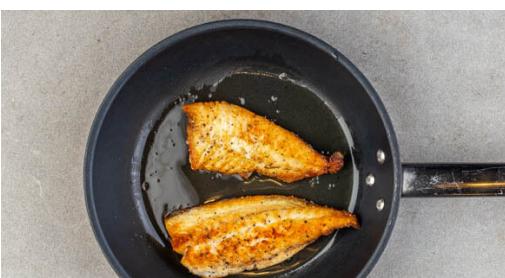
2. Reis und Lauch anbraten

Das **Brühgewürz** in 1,7L heißem Wasser auflösen. Den **Lauch** in ca. 1cm breite Ringe schneiden und mit dem **Reis** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren.



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.



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 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-4Min. knusprig braten. Den **Fisch** vorsichtig wenden und noch 2-3Min. weiterbraten, bis der **Fisch** gar ist.



6. Anrichten und servieren

Das **Risotto** mit 2EL 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.