



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 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!

- 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

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

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

Energie 838kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 30.2g



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.



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



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.



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.



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 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.