



Knuspriger Seelachs auf Tomaten-Lauch-Risotto

mit Zitrone und Rucolasalat



ca. 50min



3-4 Personen

Was so klingt, als wäre es der Speisekarte eines High-Class-Restaurants entsprungen, lässt sich ganz einfach in den eigenen vier Wänden zubereiten: saftig gebratene Seelachsstücke in einer knusprigen Panko-Panade auf herrlich gewürztem Risotto mit frischen Tomaten, Lauch und verfeinert mit spritziger Zitrone, dazu Rucolasalat. Da werden die kühnsten kulinarischen Träume wahr, oder?

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Risottoreis
- 50g Panko-Paniermehl³
- 2 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs²
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 2EL Butter⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 849kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 23.4g



1. Lauch braten

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden und mit 2EL Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. glasig braten. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Rucolasalat vorbereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Rucola** mit 2TL Zitronensaft und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Risotto kochen

Die **Gewürzmischung** und den **Reis** in den Topf geben und ca. 1Min. anrösten. Mit 2EL Essig ablöschen und die **Tomaten** zugeben. Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



5. Fisch braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und bei starker Hitze erwärmen. Den **Fisch** auf jeder Seite in 2-4Min. goldbraun und knusprig braten. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen, auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



3. Fisch vorbereiten

Auf einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** auf einen zweiten tiefen Teller geben. Den **Fisch** von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann erst im Ei und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



6. Risotto verfeinern

Das **Risotto** mit 4TL Zitronensaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** und den **Rucolasalat** auf dem **Risotto** anrichten und mit etwas **Zitronenschale** garniert servieren.