



## Zarter Kräuterfisch auf Pesto-Reistopf

mit Karotten, Lauch und Basilikum



ca. 20min



2 Personen

Nudeln mit Pesto? Och nö, das gab's gestern schon ... Reis mit Pesto? Klar, warum nicht? Heute kommt unser Basmatireis als schnelle One-Pot-Variante daher - das ist nicht nur äußerst praktisch, sondern spart auch Abwasch und Zeit. Zum Reis gesellen sich unser würziges Tomaten-Oliven-Pesto, Gemüse und Basilikum. Als besonderes Extra obendrauf gibt es kräutrig gewürzten Fisch, der auf dem Reis herrlich zart gegart wird. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 200g geschnittener Lauch
- 10g Basilikum
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Essig
- Olivenöl (optional)

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

## Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 611kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 71.1g, Eiweiß 33.8g



### 1. Gemüse anbraten

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotten** und den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. glänzend anbraten, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



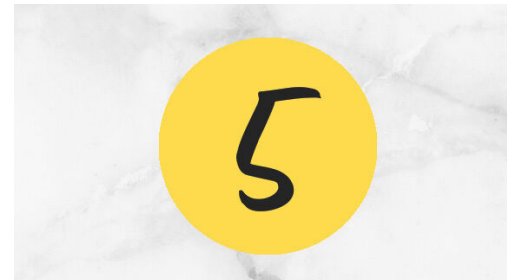
### 4. Fisch & Reis köcheln

Sobald das Wasser kocht, den **Fisch** auf dem **Reis** platzieren und die Hitze reduzieren. Den Topf abdecken und alles ca. 12Min. köcheln lassen, bis der **Fisch** gar ist.



### 2. Reis ansetzen

Die **Basilikumblätter** grob zerzupfen, ein paar kleine **Blätter** als Garnitur beiseitelegen. Das **Gemüse** mit 4TL hellem Essig ablöschen, 300ml Wasser angießen und den **Reis**, das **Pesto**, das **Basilikum** und 1 kräftige Prise Salz einrühren. Das Wasser aufkochen.



### 5. Fertigstellen & servieren

Den Deckel entfernen und alles ca. 1Min. weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den **Reistopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Pestoreis** anrichten, mit dem **übrigen Basilikum** garnieren und nach Geschmack mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und gleichmäßig mit der **Gewürzmischung** bestreuen.



### 6. Als Risotto verkleidet

Das hier ist streng genommen kein Risotto, sondern eine andere Art von One-Pot-Reisgericht. Trotzdem können wir ja einfach so tun, als wäre es ein Risotto, indem wir etwas würzigen Hartkäse frisch hineinreiben und das Gericht so um einen besonderen Umami-Kick ergänzen. Gib den Käse am besten vor dem Fisch hinzu und rühre ihn gut unter.