



Zarter Kräuterfisch auf Pesto-Reistopf

mit Karotten, Lauch und Basilikum



ca. 20min



3-4 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

- 2 Karotten
- 400g geschnittener Lauch
- 20g Basilikum
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Essig
- Olivenöl (optional)

Küchenutensilien

- großer 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 71.4g, Eiweiß 33.8g



1. Gemüse anbraten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Die **Karotten** und den **Lauch** in einem großen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 4-6Min. 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 2EL hellem Essig ablöschen, 600ml Wasser angießen und den **Reis**, das **Pesto**, das **Basilikum** und ½TL 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 Küchentrepp 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.