



Seehecht auf zartem Lauchrisotto

mit aromatischer Tomaten-Kapern-Salsa



ca. 30min



2 Portionen

Ein cremiges Risotto hat schon so manchen Tag gerettet. Ob Stau, Regen oder schlechte Laune - das wohlige Reisgericht entspannt schon beim Kochen, während man liebevoll im Topf röhrt. Das heutige Exemplar wird von saftigem, in der Pfanne gebratenem Fisch begleitet, der es sich darauf bequem macht. Außerdem mit dabei: feiner Lauch und eine frische Salsa aus Tomaten und würzigen Kapern. Und schon sind die Sorgen vergessen ...

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Stange Lauch
- 200g Risottoreis
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. MSC-Seehechtfillet²
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 35.5g



1

1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher 750ml Wasser aufkochen, mit dem **Brühgewürz** verrühren und beiseitestellen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2

2. Risotto beginnen

Den **Lauch** und den Knoblauch in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dann den **Reis** zugeben und 1-2Min. mitrösten.



3

3. Risotto köcheln

Die Hitze reduzieren und 1EL Essig in den Topf geben, dann den **Reis** 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. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4

4. Salsa & Fisch zubereiten

Die **Tomaten** fein würfeln und die **Kapern** grob schneiden. Beides mit 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Den **Fisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, dann leicht salzen. **Tipp:** Mit dem Braten warten, bis das **Risotto** fast fertig ist – so wird alles gleichzeitig gar.



5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** in das **Risotto** reiben und unterheben. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Tomaten-Kapern-Salsa** beträufeln, den **Fisch** darauf anrichten und servieren.



6

6. Essig oder Wein?

Wer beim Risotto auf Tradition setzt, kann den Essig auch durch einen Schuss Weißwein ersetzen. Der Alkohol verkocht durch die Hitze; trotzdem sollte man lieber darauf verzichten, wenn Kinder mit am Tisch sitzen.