



Zarter Kräuterfisch auf Pesto-Reistopf

mit Karotten, Lauch und Basilikum



ca. 20min



1 Portion

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!

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 10g Basilikum
- 150g Express-Naturreis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Knoblauchzehe

- 1EL Butter ²
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

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

Energie 758kcal, Fett 29.5g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 35.4g



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



Die **Basilikumbblätter** grob zerzupfen, **einige kleine Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Das **Gemüse** mit 1½EL hellem Essign und 150ml Wasser ablöschen. Die **½ des Reises**, die **½ des Pestos oder mehr**, das **Basilikum** und 1 kräftige Prise Salz einrühren und zum Kochen bringen.



Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen, in hauchfeine Scheibchen schneiden und auf dem **Fisch** verteilen.



Sobald das Wasser kocht, den **Fisch** auf dem **Reis** platzieren und die Hitze reduzieren. Einen Deckel auflegen und alles ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** und der **Fisch** gar sind.



Den Deckel entfernen und den **Reistopf** ca. 1Min. weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Reis** anrichten, mit den aufbewahrten **Basilikumbblättern** garnieren und nach Geschmack mit 1TL Olivenöl beträufelt servieren.



Das hier ist streng genommen kein Risotto, sondern eine andere Art 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.