



Knuspriger Seelachs auf Tomaten-Lauch-Risotto

mit Zitrone und Rucolasalat



ca. 40min



2 Portionen

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

- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Risottoreis
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 1 Pck. marinierte MSC-Alaska-Seelachsstücke ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 863kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 25.3g



1. Lauch braten

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden und mit 1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. glasig braten. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen. Die **Tomaten** grob würfeln.



4. Rucolasalat vorbereiten

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



2. Risotto kochen

Die **½ der Gewürzmischung** und den **Reis** in den Topf geben und ca. 1Min. anrösten. Mit 1EL 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 mittelgroße 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. Die **½ des Panko-Paniermehls** 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 **2TL Zitronensaft** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** und den **Rucolasalat** auf dem **Risotto** anrichten und mit etwas **Zitronenschale** garniert servieren.