



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 10g Basilikum
- 150g Parboiled-Naturreis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 MSC-Seehechtfilet <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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



### 1. Gemüse anbraten

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.



### 4. Fisch & Reis köcheln

Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und den **Reis** abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen. Dann den **Fisch** auf dem **Reis** platzieren und alles abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** und der **Fisch** gar sind.



### 2. Reis ansetzen

Die **Basilikumblätter** grob zerzupfen, **einige kleine Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Das **Gemüse** mit 1½EL hellem Essig und 150ml Wasser ablöschen. Die **½ des Reises** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann mit der **½ des Pestos oder mehr**, dem **Basilikum** und 1 kräftigen Prise Salz einrühren und zum Kochen bringen.



### 5. Fertigstellen & servieren

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 **Basilikumblättern** garnieren und nach Geschmack mit 1TL Olivenöl beträufelt servieren.



### 3. Fisch vorbereiten

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.



### 6. Als Risotto verkleidet

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.