MARLEY SPOON



Alaska-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 Alaska-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 [3]
- 200g Risottoreis
- 50g Panko-Paniermehl [3]
- 1 Pck. 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
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

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.



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.



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.



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.



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.



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.