

Rotbrasse gebraten mit Fenchelrisotto

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Rotbrasse oder Dorade, ganz	2 St.
Fenchel	2 St.
Olivenöl	7 EL
Salz	
Schalotten	1 St.
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Mandeln, gestiftelt	4 EL
Dill, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	1 EL
Crème fraîche	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Schöpfkelle, Küchenpapier

1. In einem Topf Brühe zum Kochen bringen. Rotbrasse waschen, trocken tupfen und filetieren. Fenchel waschen, Grün abzupfen und beiseitelegen. Stiele und Strunk entfernen, Knollen vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Fenchel zugeben, salzen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15–20 Min. schmoren, bis der Fenchel goldbraun und weich ist. Gelegentlich umrühren.
3. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 3 Min. glasig anbraten, Risottoreis zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen. 1 Kelle Brühe angießen, sodass der Reis knapp bedeckt ist.
4. Den Risotto leicht salzen und ca. 20 Min. unter regelmäßigm Rühren garen. Hin und wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Derweil Mandelstifte grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und mit Fenchelgrün zusammen fein hacken. In einer Schüssel beides mit 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Filets salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Filets darin ca. 4 Min. auf der Hautseite kross braten. Dann 1 EL Butter zugeben, Filets drehen und ca. 1 Min. fertig garen.

7. Geschmorten Fenchel und Crème fraîche unter den Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Gebratene Rotbrasse mit Fenchelrisotto auf Tellern anrichten und mit Mandel-Dill-Topping bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit die Haut des Fischs krosser wird, diese in ca. 0,5 cm breiten Abständen mit einem scharfen Messer leicht einschneiden. Dadurch zieht sie sich nicht so stark zusammen. Zusätzlich den Fisch beim Braten die ersten ca. 30 Sek. mit den Händen leicht nach unten drücken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	911 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	39 g