Spinat-Risotto mit gebratenem Seelachs



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Gemüsebrühe	900 ml
Olivenöl	2 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Blattspinat	500 g
Bio Zitronen	1 St.
Seelachsfilet	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Öl	2 EL
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Pfanne, Sieb, feine Reibe, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken. Brühe ggf. anrühren und in einem Topf aufkochen.

2. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubacken. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen.

3. Reis dann mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.

4. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft aufpressen. Fisch waschen und trocken tupfen. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

5. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Seelachs darin ca. 5–7 Min. goldbraun braten.

6. Wenn der Risotto gar ist, Spinat, Zitronenschale und Butter nach und nach unterrühren und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Spinat-Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit gebratenem Seelachs auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	603 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	14 g