

Spinat-Risotto mit gebratenem Seelachs



30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

tur 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 gemahle	en
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Öl	2 EL
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

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

- 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