



## **Geschnetzelter Buntbarsch in Sweet Chili mit Frühlingsgemüse und Linsenrisotto**

### **Zutaten für vier Portionen**

500 g Buntbarschfilet  
1 EL Dillspitzen  
1 1/2 TL Curry  
1 EL Olivenöl  
100 g Staudensellerie  
100 g Paprika, rot und gelb  
100 g Karotten  
100 g Kaiserschoten  
150 g rote Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
je 1 TL gehackter Ingwer und Knoblauch  
3 EL süße Chilisauce  
200 ml Gemüsebrühe  
80 g Zwiebelwürfel  
1 EL Olivenöl  
100 g Langkornreis  
350 ml Gemüsebrühe  
80 g Belugalinsen  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 40 Minuten)**

Buntbarsch in Streifen schneiden, mit gezupftem Dill und etwas Curry belegen, mit Olivenöl anträufeln, marinieren lassen. Staudensellerie, rote und gelbe Paprika, Karotten in Stäbchen schneiden, Kaiserschoten und rote geschälte Zwiebel in Streifen schneiden. Das Gemüse in heißem Olivenöl angehen lassen, gehackten Ingwer, Knoblauch zugeben, süße Chilisauce mit unterrühren, mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, kurz köcheln lassen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Reis zugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen. Nach und nach Brühe zugeben, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, abgeschüttete Belugalinsen mit unterheben und evtl. nachwürzen. In Kaffeetassen abfüllen, auf flachem Teller mittig stürzen. Fischfilet kurz in heißem Olivenöl angehen lassen, unter das Gemüse geben, rund um den Reis anrichten.

### **Nährwert pro Portion**

476 kcal – 18 g Fett – 36 g Eiweiß – 51 g Kohlenhydrate – 4 BE

**Dieses Gericht ist pescetarisch, lactosefrei, glutenfrei und eifrei.**