



Flussbarsch-Gemüseragout mit Risotto

Zutaten (für vier Personen)

600 g Flussbarschfilets
Saft von einer Zitrone
1 EL geschnittene Dillspitzen
1 EL Olivenöl

80 g Zwiebelwürfel
1 1/2 EL Maismehl
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Kochsahne
150 g Karottenstäbchen
150 g geschälte Schwarzwurzel
1 Frühlingszwiebel
1 TL Currypulver
2 gewürfelte Tomaten
1 EL Olivenöl

80 g Schalottenwürfel
100 g Wildreismischung
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer
1 EL Chilifäden

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Schalottenwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Wildreismischung hinzugeben und mit anschwanken. Im Verhältnis 1:3 nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Barschfilets in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Dillspitzen bestreuen, in heißem Olivenöl beidseitig blond braten.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, mit Maismehl bestäuben, einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen, glattrühren, zum Schluss mit Kochsahne verfeinern.

Karottenstäbchen, Schwarzwurzelstücke und Frühlingszwiebeln auf den Biss vorblanchieren und abtropfen lassen. In die vorbereitete Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, durchziehen lassen, dann Tomatenwürfel und gebratene Fischstücke hinzugeben.

Risotto in eine Mokkatasse füllen, andrücken, dann in die Mitte eines flachen Tellers stürzen. Fisch-Gemüseragout rundum mit anrichten, mit Chilifäden bestreuen.

Nährwerte pro Person

366 kcal – 20 g Fett – 33 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch, gluten- und eifrei.