

Fischfilet auf Gemüserisotto

Zutaten Fischfilet:

Pro Person 1-2 Fischfilet (Forelle, Saibling, Zander...), Salz, Zitronensaft, 1 EL Semmelbrösel, 1 EL Mehl, Öl und etwas Butter zum Braten

Zubereitung:

Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Mit der Hautseite zuerst in die Brösel und anschließend in Mehl tauchen. Im heißen Öl-Buttergemisch goldbraun braten. Dabei die Fleischseite immer wieder mit heißer Butter übergießen. Wenn die Hautseite eine schöne Kruste hat, Fisch wenden und nur mehr kurz braten lassen.

Zutaten für Risotto:

1 Zwiebel, etwas Öl, 250 g Risottoreis, 250 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Sellerie...), 100 ml Weißwein, ca. 500 ml Suppe, Salz, Pfeffer, 4 EL Parmesan (gerieben), Saft von ½ Zitrone, verschiedene Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,..) gehackt

Zubereitung:

Fein gehackte Zwiebel in Öl hell anrösten. Reis und kleingeschnittenes Gemüse kurz mitrösten, mit Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen. Unter oftmaligem Rühren weichkochen, dabei immer wieder mit Suppe aufgießen, bis der Reis gar ist. Parmesan und Zitronensaft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern verfeinern.

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Schachinger!