Rezept

Doradenfilet mit Möhren-Weizen-Risotto

Ein Rezept von Doradenfilet mit Möhren-Weizen-Risotto, am 29.04.2024

Zutaten

2 EL	Olivenöl
70 g	Zartweizen (z.B. Ebly)
100 ml	Möhrensaft
2	Doradenfilets mit Haut (à ca. 100 g; ersatzweise Zanderfilets)
50 g	TK-Erbsen
15 g	italienischer Hartkäse (z. B. Grana padano)
1	kleine Zwiebel
125 ml	Hühnerbrühe
50 g	Zuckerschoten
	Salz
	Pfeffer
1 EL	TK-Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal, 27 g F, 57 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem Weizen im heißen Fett bei mittlerer Hitze 1 - 2 Min. andünsten. Brühe und Möhrensaft dazugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 - 12 Min. garen.

2. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

3. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Min. braten, bis die Haut kross und goldbraun ist. Die Fischfilets wenden und bei kleiner Hitze in ca. 2 Min. fertig braten.

4. Ca. 3 Min. vor Ende der Weizen-Garzeit Zuckerschoten, Erbsen und Petersilie dazugeben, untermischen und zugedeckt bis zum Schluss mitgaren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse frisch darüberreiben. Risotto mit den Fischfilets anrichten.