

Rezept

Fisch-Saltimbocca mit Petersilien-Risotto

Ein Rezept von Fisch-Saltimbocca mit Petersilien-Risotto, am 29.09.2023

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	250 g Risottoreis
900 ml heiße Gemüsebrühe	4 Fischfilets (à ca. 150 g)
Salz	Pfeffer
4 Salbeiblätter	4 Scheiben Parmaschinken
1 Bund Petersilie	fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Reis unter Rühren glasig braten. Die Brühe dazugießen und den Risotto bei schwacher Hitze in 25 Min. offen ausquellen lassen, dabei immer wieder rühren, damit er nicht ansetzt.
2. Inzwischen die Fischfilets waschen und trocken tupfen, beidseitig mit wenig Salz und mit Pfeffer würzen. Mit je 1 Salbeiblatt belegen, darauf je 1 zusammengeklappte Scheibe Parmaschinken legen und beides mit Holzstäbchen befestigen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Min. braten. Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale unter den Risotto heben. Risotto zum Fisch servieren.