

Rezept

ZucchiniRisotto mit Fischknusper

Ein Rezept von ZucchiniRisotto mit Fischknusper, am 05.12.2025

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------|
| 850 g Zucchini | 1 EL Butter |
| Salz | Pfeffer |
| 200 g Risottoreis | 1 Bio-Zitrone |
| 300 g weißes, flaches Fischfilet | 2 EL gemahlene Kurkuma |
| Öl zum Braten | 100 g Mascarpone |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 24 g F, 19 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und putzen. Zucchini mit der Küchenmaschine grob raspeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini raschel darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Reis dazugeben, Deckel auflegen und zugedeckt sanft dünsten. Sobald der Reis beginnt anzusetzen, insgesamt ca. 250 ml Wasser dazugeben und 20 Min. quellen lassen. Alle 5 Min. umrühren.
3. Inzwischen die Zitrone waschen, halbieren und 2 Scheiben aus der Mitte schneiden. Schale von beiden Enden abreiben und den Saft auspressen.
4. Fisch trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Kurkuma mit ½ TL Salz in einen tiefen Teller geben und die Fischwürfel darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin knusprig braten.
5. Risotto mit Mascarpone, Zitronenschale und -saft würzen, mit Fisch und Zitronenscheiben servieren.