

Rotbarschfilet auf Spinatrisotto mit Krabben

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Rotbarschfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Mehl
- » 200g Blattspinat
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 80g Butter/Margarine
- » 160g Risotto-Reis
- » 200ml Weißwein
- » 500ml Instant-Klare-Brühe
- » 100g Krabben
- » 2 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Rotbarschfilets abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben.

2. Blattspinat verlesen, putzen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 1min blanchieren, gut abtropfen lassen. Die Hälfte davon fein hacken. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und würfeln. 40g Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Reis darin andünsten.

3. Gehackten Spinat zufügen. Mit 100ml Weißwein ablöschen. Wein verdampfen lassen, dann nach und nach übrigen Wein sowie Brühe angießen. Den Reis ca. 25min garen, dabei ständig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter unterrühren. Krabben abbrausen, trockentupfen und wie den übrigen Spinat unterheben. Zugedeckt 6min ziehen lassen.

4. Das Öl erhitzen, Fischfilets darin pro Seite 2-3min braten. Mit Risotto anrichten und nach Wunsch mit gehacktem rosa Pfeffer sowie Zitrone garnieren.

Nährwerte: 690kcal/E48g/F34g/KH39g pro Portion

angelegt am: 08.12.2004

Rezept-Nr: 1354

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke