


 Hauptspeise



Seeteufel mit Tomaten- Oliven-Kruste

auf Basilikum-Zitronen-Risotto

 40 min Zubereitungszeit

 60 min Kochzeit

 1.062 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International



Zutaten

2 Portionen

2 Stk Seeteufel à 150 g

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

1 Bio-Zitrone

600 ml Gemüsefond

Olivenöl zum Braten

150 g Risottoreis

100 ml Weißwein

75 g Parmesan

50 g Getrocknete Tomaten, eingelegt

50 g Oliven

40 g Butter

Zubereitung

- 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Basilikum fein hacken. Zitrone heiß abwaschen. Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Gemüsefond in einem Topf erhitzen.
- 2 In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Risottoreis hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Nun 1–2 Kellen des Gemüsefonds hinzugeben. Einkochen lassen und erneut eine Kelle Gemüsefond hinzugeben. Dabei häufig umrühren. Auf diese Art den gesamten Fond verarbeiten.
- 3 Parmesan fein reiben. Kurz vor Schluss in das Risotto einrühren. Basilikum, Zitronensaft und Zitronenabrieb ebenfalls einrühren. Vor dem Servieren erneut erwärmen.
- 4 Getrocknete Tomaten und Oliven sehr fein hacken. Letzte Knoblauchzehe ebenfalls fein hacken. Getrocknete Tomaten, Oliven, Knoblauch, Butter, Semmelbrösel, Salz

3 El Semmelbrösel

4 El Röstzwiebeln

und Pfeffer vermengen.

- 5 Seeteufel gründlich abwaschen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Buttermischung auf dem Seeteufel verteilen. Röstzwiebeln drüber streuen.
- 6 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Seeteufel im Ofen ca. 15 Min. backen.
- 7 Seeteufel zusammen mit Risotto auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	565kJ /134kcal	4.466kJ /1.062kcal
Fett	6g	46g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	20g
Kohlenhydrate	12g	98g
davon Zucker	1g	7g
Eiweiß	7g	51g
Salz	0g	1g