



Gebratene Saiblingfilets auf Erbsenrisotto

512
kcal



1. SCHRITT



Schalotten fein hacken, **Erbsli** aus der Schale lösen, mit den Schalotten im warmen **Öl** ca. 2 Min. andämpfen. Herausnehmen, mit 1 dl **Bouillon** kurz pürieren, beiseite stellen. **Reis** in derselben Pfanne unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

2. SCHRITT



Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugiesesen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Beiseite gestelltes Erbslipüree und **Butter** unter den Risotto mischen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

2 Schalotten

300 g frische Erbsli oder
100 g tiefgekühlte Erbsli

1 EL Olivenöl

1 dl Gemüsebouillon

300 g Risottoreis (z. B. Arborio)

9 dl Gemüsebouillon, heiss

40 g Butter

Öl zum Braten

4 Saiblingfilets mit Haut
(je ca. 80 g)

½ TL Salz

3. SCHRITT



Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, **Saiblingfilets** mit der Hautseite nach unten ca. 2 Min. braten, wenden, ca. 2 Min. fertig braten, salzen.

Portion: 512 kcal, F 16 g, Kh 64 g, E 23 g