

***Polar's Kochstudio***  
***16 / 2008***

***Risotto vom Fisch***

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 Lorbeerblatt  
2 Körner Pfeffer  
600 ml Gemüsebrühe  
400 g Rotbarschfilet  
40 ml Öl  
2 Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
250 g Reis, Risottoreis  
400 g Erbsen, frisch oder TK  
400 g Karotte(n), frisch oder TK  
4 EL Wein, weiß  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
**Für die Garnitur:**  
Petersilie  
60 g Parmesan

**Zubereitung:**



Die Zwiebeln für den Sud schälen und mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und der Gemüsebrühe ca. 12 Minuten kochen. Das Fischfilet zugeben und 10-12 Minuten ziehen lassen. Fisch herausnehmen, die Brühe durch ein Sieb geben und mit Wasser auf 600 ml Flüssigkeit auffüllen. Zwiebeln und Knoblauch für das Risotto schälen und zerkleinern. Erbsen aus der Schote nehmen und Karotten putzen und klein raspeln oder mit dem Sparschäler in Streifen hobeln. Öl erhitzen und zuerst Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann den gewaschenen Reis zufügen und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren weiter dünsten. Jetzt das Gemüse zugeben und mitdünsten. Den Wein angießen und bei offenem Topf verdampfen lassen. Würzen mit Salz und Pfeffer. Nach und nach die gesiebte Brühe dazugeben und unter häufigem Rühren den Risotto bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten leise kochen. Fischfilet zerkleinern und vorsichtig unterheben. Nochmals abschmecken und auf einer Platte mit Petersilie garnieren und mit Parmesan bestreuen.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten