



# Seelachs auf Limettenrisotto

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/seelachs-auf-limettenrisotto.jsp>



Gebratenes Seelachsfilet auf Limettenrisotto.

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für die Seelachsfilets:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
500 g	Seelachsfilet	
10 g	Ingwer	
1	Knoblauchzehe	
50 g	Schalotten	
1	unbehandelte Limette, davon die abgeriebene Schale	
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	
2 EL	Dill	

Für das Limetten-Risotto:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
60 g	Schalotten	
30 g	Butter	GUT&GÜNSTIG Deutsche Markenbutter
200 g	Risottoreis (Arborio, Vialone, etc.)	
	Salz	
125 ml	Weißwein, trocken	
700 ml	Kalbsfond	
40 g	Parmesan	EDEKA Italia Grana Padano gerieben 32% Fett i. Tr.
	Pfeffer	
1 EL	Limettensaft	
0,5	unbehandelte Limette, davon die abgeriebene Schale	

Rezept: Ernährungsservice  
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **50 Min.**

Fertig in: **50 Min.**

Je Portion : **2060 kJ, 492 kcal, 45 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 18 g Fett, 25 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

## Zubereitung

- 1.) Fischfilets in längliche Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.) Für die Marinade den Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mit den Limettenzesten, Limettensaft und dem Olivenöl in eine flachen Schale vermischen, den Dill unterrühren.
- 3.) Die Fischstücke in die Marinade legen und darin wenden, zugedeckt 20 Minuten marinieren.
- 4.) In der Zwischenzeit für das Risotto die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Etwa 10 g Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig schwitzen. Den Reis zufügen und unter ständigem Rühren glasig werden lassen. Leicht salzen, mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit im offenen Topf unter Rühren bis auf die Hälfte einkochen lassen. Limettensaft und -Zesten zugeben. Nach und nach unter Rühren den erhitzten Kalbsfond zugießen, der Reis soll immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein. Den Risotto unter ständigem Rühren etwa 18 Minuten im offenen Topf garen. Parmesan und restliche Butter in Stücken unterrühren. Pfeffern.
- 5.) Die Fischfilets aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. In einer heißen beschichteten Pfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Die Marinade zugeben, die Filets darin wenden und 1 weitere Minute braten.
- 6.) Limettenrisotto mit dem Seelachs auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Entdecken Sie weitere und köstliche !Probieren Sie auch unsere !

## Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochtopf 20 cm (3,0 l) mit Glasdeckel: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität- 3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung- Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe- Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen- Flacher Glasdeckel- Mit praktischer, innen liegender Literskala- Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C)- Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen