



Sehen Sie Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder im Video in unserem iPad-Magazin und unter: [www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

## Fischröllchen mit Zitronenrisotto

### Zutaten

Für 4 Personen  
pro Person ca. 1967 kJ/  
471 kcal

### RISOTTO

½ EL Butter  
1 Schalotte, fein gehackt  
300 g Risottoreis  
(z. B. Carnaroli)  
2 dl Weisswein  
7 dl Wasser, heiss  
1¼ TL Salz  
½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft  
2 EL Crème fraîche

### FISCH

35 g Rucola, fein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
2 EL Pinienkerne, geröstet, fein gehackt  
2 EL geriebener Parmesan  
½ Bio-Zitrone, nur abgeriebene Schale  
¼ TL Salz, wenig Pfeffer  
2½ EL Olivenöl  
300 g Eglifilets  
¼ TL Salz  
wenig Bratbutter zum Braten  
½ Bio-Zitrone, in Schnitzchen

**Vor- und Zubereitungszeit**  
ca. 45 Minuten

### Zubereitung

**RISOTTO:** Butter warm werden lassen, Schalotte andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wein dazugiessen, zur Hälfte einkochen. Wasser salzen. Unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Zitronenschale und -saft mit der Crème fraîche daruntermischen.

**FISCH:** Rucola und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Olivenöl daruntermischen. Eglifilets salzen. Je ca.

½ TL Rucolapesto darauf verteilen. Fischfilets aufrollen, mit Zahnstocher fixieren. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Fischröllchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Min. braten.

**Servieren:** Risotto und Fischröllchen auf Tellern anrichten, mit Zitronenschnitzchen garnieren.

**Rezepteigenschaft:**  
glutenfrei

Schalten Sie sich dieses Rezept aufs Handy frei.



### Gut zu wissen Reis ist leicht verdaulich



**Thekla Steiner**  
Fachstelle  
Ernährung

Reis ist für die Hälfte der Menschheit die Lebensgrundlage. Die bis 1,80 Meter hohe Getreidepflanze aus der Gattung der Süssgräser ist ein leicht verdauliches Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten (um 75 Prozent). Risotto ist ein norditalieni-

sches Reisgericht. Meist wird Risottoreis mit Zwiebeln und Fett angedünstet und in Bouillon gegart. Das Gericht sollte sämig, die Reiskörner sollten aber noch bissfest sein. Dazu kann man beliebig noch Wein, Pilze, Meeresschnecken, Fleisch, Gemüse, Gewürze und Käse hinzufügen. Für Risotto wird generell Rundkornreis verwendet. Risottoreis wird vorwiegend in der Po-Ebene angebaut. Die bekanntesten Sorten sind Carnaroli und Arborio.

### Der passende Wein Gavi DOCG Araldica La Luciana

**Preis:** Fr. 7.90/75 cl  
**Herkunft:** Italien  
**Region:** Piemont  
**Rebsorte:** Cortese  
**Genussreife:**  
1-2 Jahre ab Ernte  
**Erhältlich:** in grösseren  
Coop-Verkaufsstellen  
oder unter:

link  
[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

