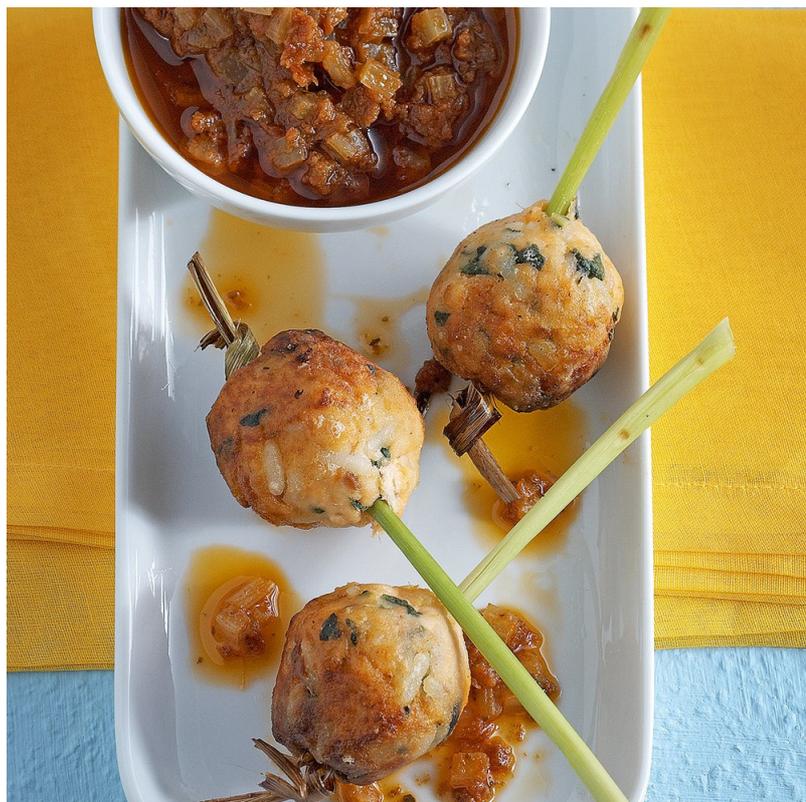


## Fischbällchen mit Pesto-rosso-Sauce



## Zubereitungszeit

40 Minuten

## Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 400 kcal

Eiweiss: 17 g

Fett: 29 g

Kohlenhydrate: 18 g

## Zutaten

25 g	Langkornreis
2	Zwiebeln
	Bratbutter
8 EL	Pesto rosso
100 g	Spinat
250 g	Saiblingfilets
1	Knoblauchzehe
4 EL	Mehl
1 dl	Halbrahm
	Salz
	Peffer
4 Stängel	Zitronengras

## Zubereitung

1. Reis in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Reis abgiessen und gut abtropfen lassen. Für die Sauce Zwiebeln grob hacken. In einer Bratpfanne in wenig Bratbutter anbraten. Mit Pesto mischen.
2. Für die Fischbällchen Spinat grob hacken. Haut der Filets wegschneiden. Filets in Stücke schneiden. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Knoblauch dazupressen. Fisch begeben und anbraten. Spinat begeben. Mit der Hälfte des Mehls bestäuben und mit Rahm ablöschen. Einkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles kräftig verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Abkühlen lassen, damit die Masse fest wird.
3. Inzwischen von jedem Stängel Zitronengras sorgfältig die äusseren 3-4 Blätter ablösen. Jeweils ins dünnere Blattende einen Knoten machen.
4. Reis unter die Fischmasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pro Person 3-4 baumnussgrosse Bällchen formen. Diese im restlichen Mehl wenden und auf die Zitronengrasblätter spiessen. Fischbällchen in reichlich Bratbutter bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten und mit Pesto-rosso-Sauce servieren.