

Kabeljau in Landrauchschinken mit Safranrisotto

Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 450 kcal

Eiweiss: 37 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 42 g

Zutaten für 4 Portionen

1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
1 dl	Weisswein
1	Briefchen Safran
5 dl	Gemüsebouillon
1	Zitrone
50 g	geriebener Parmesan
	Salz
	Pfeffer
4	Kabeljaurückenfilets à ca. 120 g
20 Tranchen	Landrauchschinken



Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken. In der Hälfte des Öls dünsten. Risottoreis dazugeben, glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Safran dazugeben. Unter Rühren nach und nach gesamte Bouillon dazugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Risotto sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Die Hälfte der Zitrone auspressen. Saft zum Risotto geben. Restliche Zitrone in Schnitze schneiden. Parmesan unter den Risotto mischen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Inzwischen Backofen auf 200 °C vorheizen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Je 5 Tranchen Landrauchschinken überlappend nebeneinanderlegen. Kabeljaufilets darauflegen, satt einwickeln. Im restlichen Öl rund-um anbraten. Im Ofen ca. 6 Minuten garen. Mit dem Safranrisotto und den Zitronenschnitzen servieren.