Seeteufel mit Rote-Bete-Risotto

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	700 ml
Schalotten	2 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	200 g
Butter	5 EL
Risottoreis	300 g
Salz	
Parmesan	70 g
Seeteufelfilet	600 g
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	15 g
Dill, frisch	15 g
Petersilie, frisch	25 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb, Schöpfkelle

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Rote Bete abgießen, Saft auffangen und Rote-Bete-Scheiben in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten. Rote-Bete-Würfel hinzugeben und gut vermischen.

2. Rote-Bete-Risotto mit 100 ml Rote-Bete-Saft ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen, mit etwas Salz würzen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist.

3. Inzwischen Parmesan fein reiben. Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.

4. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Seeteufelfilet darin ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Immer wieder mit schaumiger Butter übergießen. Pfanne vom Herd nehmen und Seeteufel ca. 2 Min. ruhen lassen. Kräuter auf einen Teller geben, Seeteufel in den frischen Kräutern wenden und in Medaillons schneiden.

5. Wenn der Risotto fertig ist, übrige Butter und die Hälfte des geriebenen Käses unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten und mit übrigem Parmesan bestreuen, Seeteufelmedaillons darauf platzieren, nach Belieben mit Bratensaft beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g