

Zitronenrisotto mit Spargel und knusprigem Tilapia

Gesamtzeit **90 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit 60 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.560 kJ / 611,5 kcal

Fett: **29,5 g** Eiweiß: **22,8 g**
Kohlenhydrate: **53,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

160 g	grätenfreie Tilapia-Filets (oder andere Weißfischarten)
4 EL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
3,5 EL	Olivenöl
1 Prise	Knoblauchgranulat
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Wasser
50 g	Zwiebel
125 ml	trockener Weißwein
100 g	Arborio-Reis (Risottoreis) abgeriebene Schale einer halben Zitrone
1 TL	Zitronensaft
1 EL	geriebener Parmesan
50 g	Frischkäse
250 g	grüner Spargel
1 TL	Butter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Fisch in 4 kleinere Stücke schneiden. In einer Schüssel 2 Esslöffel Kikkoman Ponzu Zitrone, ½ Esslöffel Olivenöl mischen, Fischstücke hinzufügen, mit granuliertem Knoblauch bestreuen und umrühren. Für 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Schritt 2

Die Brühe und das Wasser in einem Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme halten.

Schritt 3

Die Zwiebel fein hacken. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und wegwerfen. Die zarten Spitzen des Spargels abschneiden und die restlichen Stangen in Scheiben schneiden.

Schritt 4

In einer Pfanne 2 ½ Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Dann den Reis hinzufügen und braten, bis er leicht glasig wird. Mit Wein ablöschen. Wenn der Wein verdampft ist, 1 kleinen Schöpflöffel warme Brühe und 1 Esslöffel Kikkoman Ponzu Zitrone dazugeben. Nachdem die Brühe verdampft ist, einen weiteren Schöpflöffel Brühe hinzufügen (diesen Schritt wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist). 2 Minuten vor Ende der Garzeit den gehackten Spargel, die geriebene Zitronenschale und den Zitronensaft, den

Parmesan und den Frischkäse hinzufügen.

Schritt 5

In der Zwischenzeit ½ Esslöffel Olivenöl in einer separaten Pfanne erhitzen und den marinierten Fisch von beiden Seiten anbraten.

Schritt 6

Die Butter in einer separaten Pfanne erhitzen und die Spargelspitzen darin anbraten. Nach 2 Minuten 1 Esslöffel Kikkoman Ponzu Zitrone dazugeben und kurz mitbraten.

Schritt 7

Das Risotto auf Teller verteilen und mit den Spargelspitzen und dem gebratenen Fisch garniert servieren.