Seelachs-Piccata-Spiessli mit Risotto

Zutaten

für 2 Personen

300 g	tiefgekühlte Seelachsfilets, aufgetaut, 4 Holzspiesschen
½	Zitrone
2	Prisen Salz, wenig Pfeffer
1½ EL	Mehl
½ EL	Basilikum, 1 Ei
2 EL	Milch, 40 g geriebener Sbrinz
1	Briefchen Safran
2	Prisen Salz, wenig Pfeffer
1 EL	Bratbutter
1	Päckli Uncle Ben's Risotto Duo





Fisch quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, auf Spiesschen stecken. Zitronensaft auspressen, über den Fisch träufeln, würzen. Mehl in flachen Teller geben, Spiessli darin wenden, überschüssiges Mehl abschütteln.



Basilikum fein schneiden, mit Ei, Milch, Sbrinz und Safran verklopfen, würzen. Bratbutter in beschichteter Bratpfanne erhitzen, Spiessli in Eimasse wenden, rundum bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, warm stellen.



Risotto nach Verpackungsangabe zubereiten, zusammen mit den Spiessli auf Tellern anrichten.

Zeitangaben
Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Energiewert/Person
ca. 2069 kJ/495 kcal

Mein Einkauf

- ❑ 300 g tiefgekühlte Seelachsfilets
- ❑ 4 Holzspiesschen
- ❑ ½ Zitrone
- ❑ ¼ Bund Basilikum
- ❑ 40 g geriebener Sbrinz
- ❑ 1 Briefchen Safran
- ❑ 1 Päckli Uncle Ben's Risotto Duo

Im Vorrat

- ❑ Salz
- ❑ Pfeffer
- ❑ Mehl
- ❑ Ei
- ❑ Milch
- ❑ Bratbutter

Weitere gluschtige Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop September-Rezept 2009,
Fisch/Meeresfrüchte A