



## Risotto mit Meeresfrüchten

Meine Familie liebt Meeresfrüchten über alles. Gerade wenn wir in den Urlaub nach Italien fahren, wird viel und oft Fisch gegessen.

Da wir in der Schweiz kein Meer haben und somit nicht direkt mit frischem Fisch beliefert werden, oder zumindest nicht wie bei meiner Mutter zu Hause. Da fährt der Fischlieferant gleich vor ihre Haustür und man kriegt frisch gefangener Fisch so viel wie das Herz begehrt. So greife ich halt zu gefrorenem Fisch.

### Zutaten für 4 – 5 Personen

1 Karotte  
1 Selleriestange  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
etwas Peperoncino  
100 ml Weisswein  
10 Stück Garnelen, aufgetaut, kochfertig  
400 g gefrorene Meeresfruchtmischung für Risotto, aufgetaut  
400 g Risottoreis  
Ca. 1 Liter Fischsud (Zubereitung siehe unten) oder Fischfond oder Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Petersilie

## Zubereitung

Karotte, Selleriestange, Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. In eine Pfanne Olivenöl erhitzen.



Gehacktes Gemüse und gehackter Peperoncino dazu geben und dünsten lassen. Meeresfruchtmischung und Garnelen dazu geben und dünsten lassen. Mit Weisswein ablöschen und ca. 5 Minuten kochen lassen.



Risottoreis dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten lassen. Mit Weisswein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Nach und nach den Fischsud (oder Fischfond oder die Gemüsebrühe) dazugeben und ca. 15 – 20 Minuten kochen lassen, bis der Risottoreis gar ist. Immer wieder sorgfältig rühren und Fond dazu geben. Soviel wie nötig.

Mit gehackter Petersilie bestreuen und heiss servieren.

### **Fischsud selber zubereiten**

Fischabfall von Scampi oder Garnelen (Kopf, Zange, Panzer)

50 g Zwiebel

30 g Karotte

30 g Selleriestange

1 Knoblauchzehe

50 g Olivenöl

100 ml Weisswein

1500 ml Wasser

### **Zubereitung**

Zwiebeln, Karotte, Selleriestange und Knoblauchzehe fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, gehacktes Gemüse dazu geben und dünsten lassen.

Fischabfall dazugeben und mitdünsten lassen. Mit Weisswein ablöschen und leicht einkochen lassen. Das Ganze mit einem Stabmixer grob pürieren. Wasser dazu geben und 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das ganze Filtern. Kann als Kochwasser für Pasta verwendet werden welche an einer Fischsauce serviert wird. Kann als Flüssigkeit für einen Meeresfrüchte-Risotto verwendet werden.



[www.deliziedamelia.ch](http://www.deliziedamelia.ch)