

# Zitronenrisotto mit Spargel und knusprigem Tilapia

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

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2560 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** Kikkoman Ponzu -  
Würzsauce mit Sojasauce  
und Essig, mit  
Zitronengeschmack  
**3.5 EL** Olivenöl  
**1 Prise** Knoblauchgranulat  
**500 ml** Gemüsebouillon  
**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 EL [Kikkoman Ponzu Zitrone](#), ½ EL Olivenöl mischen, Fischstücke hinzufügen, mit granuliertem Knoblauch bestreuen und umrühren. Für 60 Minuten in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 2

Die Bouillon 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 2½ EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Dann den Reis hinzufügen und braten, bis er leicht glasig wird. Mit Wein ablöschen. Wenn der Wein verdampft ist, 1 kleine Kelle warme Bouillon und 1 EL [Kikkoman Ponzu Zitrone](#) dazugeben. Nachdem die Bouillon verdampft ist, eine weitere Kelle Bouillon hinzufügen (diesen Schritt wiederholen, bis die Bouillon 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 EL 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 EL [Kikkoman Ponzu Zitrone](#) dazugeben und kurz mitbraten.

### **Schritt 7**

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