



## BARSCHFILET MIT HIRSE-WILDREISRISOTTO & ROTEM PESTO



**FELICITY  
FACTOR**

### **Parmesan**

enthält viel Tryptophan, das zur Bildung von Serotonin benötigt wird.

### **Hirse**

liefert Mineralstoffe, vor allem Eisen gegen Müdigkeit.

**Fisch** enthält wertvolle Fettsäuren, die stimmungserhellend wirken.

Die **Schärfe** des Pestos macht ebenfalls gute Laune.

### Zutaten für 4 Personen

4 Stück	Barschfilet
300 g	Hirse, halb gar gekocht
200 g	Wildreis, halb gar gekocht
300 g	Salatgurke, entkernt, geschält, halbiert, in Scheiben
250 g	Lauch, in schmalen Ringen
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
30 g	Parmesan, gehobelt
3 EL	Olivener Öl
50 ml	Weißwein
12 Stück	schwarze Oliven
1 Bund	Dill, gehackt
4 EL	Pesto rot & scharf

### Zubereitung

1EL Öl in einem Topf erhitzen, die Hirse, Wildreis, Lauch rührend erhitzen, mit Weißwein und Brühe ablöschen, die Salatgurke hineingeben, köcheln lassen.

Sahne dazugeben und mit Muskat und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren und eventuell mit Salz abschmecken.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl beidseitig braten.

Die Fischfilets mit dem Risotto und je einem EL Pesto anrichten.

4 Oliven pro Teller verteilen und mit Dill bestreuen, servieren