

Erbsen Risotto mit gebratenem Lachs



Rezept: 0054

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.8. Hauptgericht mit Fisch

Fisch, Reis, Gemüse,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Die Charlotten und eine Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in einem mit Olivenöl vorbereiteten warmen Topf geben und anschwitzen. Wenn die Würfel Farbe angenommen haben, den Risottoreis zugeben und mit mehrmaligen rühren ebenfalls anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten den vorgewärmten Gemüse Fond immer in kleinen Mengen dazugeben. Sodass der Reis die Flüssigkeit aufnehmen kann. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, sowie die Chiliflocken dazugeben. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze unter weiterem Rühren garen für ca. 20 Minuten. Dabei nach und nach mit restlichem Fond auffüllen. Sobald der Fond vom Reis fast komplett aufgesogen ist, Erbsen dazugeben und ca. 5 Min. ziehen lassen. Nun Zitronensaft nach Geschmack hinzugeben, ebenfalls 3/4 des geriebenen Käses mitsamt Butter unter das Risotto rühren. Währenddessen den Lachs in eine mit Öl, einen Rosmarin- und Thymianzweig und einer Knoblauchzehe aromatisierten Pfanne geben und von der Hautseite braten. In der Pfanne den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Blätter Petersilie und Thymian hacken und beiseitestellen. Wenn der Fisch ausreichend Wärme von der Seite gezogen hat, wenden und die andere Seite kurz braten. Cherry Tomaten waschen, abtrocknen und in der Pfanne leicht anbraten. Den Thymian und die Petersilie dazugeben und darin wenden. Nun nur noch anrichten.

Zutatenliste für 2 Personen

- 200 g Risottoreis
- 100 g Erbsen (TK Ware)
- 250 g Lachsfilet mit Haut
- 1-2 Charlotten
- 2 Knoblauchzehen
- 600 ml Gemüsefond
- 40 g Parmesankäse
- 1 Zitrone Bio
- 50 g Butter
- Chili aus der Mühle
- 6 - 8 kleine Cherry Tomaten
- Petersilie glatt
- Thymian
- Rosmarin
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer