



Räucherlachs-Fenchelrisotto

mit Zitrone und Kräuteröl



30-40min



2 Personen

Wusstest du, dass in Italien pro Kopf durchschnittlich etwa 5 Kilogramm Fenchel pro Jahr verspeist werden? Und das mit Recht, denn diese Wunderknolle hat es in sich: Sie ist als Heilpflanze bekannt und bringt ordentlich Würze in deine Gerichte. Probier es aus mit diesem Risotto, das mit Räucherlachs verfeinert und mit selbst gemachtem Kräuteröl serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 20g italienischer Hartkäse 7
- 1 Packung Lachsspitzen 4
- 1 Gemüsebrühwürfel 9
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 39.3g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 35.4g



1. Risotto vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren, das Grün und den Strunk entfernen und den **Fenchel** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. In einem Wasserkocher 800ml Wasser zum Kochen bringen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



4. Kräuteröl mischen

Inzwischen den **Schnittlauch** sehr fein hacken und mit 2-3EL Olivenöl mischen. Das **Kräuteröl** für später beiseitestellen. Den **Käse** fein reiben.



2. Risotto ansetzen

Den **Fenchel** und die **Zwiebeln** in einer großen, beschichteten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** unterrühren und ca. 1Min. mitrösten.



5. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** ggf. mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und mit einer Gabel grob zerteilen.



3. Risotto garen

Nun den **Reis** mit **etwas Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht anbrennt. Diesen Vorgang ca. 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Risotto fertigstellen

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Sobald der **Reis** bissfest und die **Brühe** aufgebraucht ist, den **Käse** unterheben und das **Risotto** mit **Zitronenabrieb**, **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Lachs** auf dem **Risotto** anrichten und mit dem **Kräuteröl** beträufelt servieren.