



## Räucherlachs-Fenchelrisotto

mit Zitrone und Kräuteröl



30-40min



3-4 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

- 2 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 10g frischer Schnittlauch
- 2 Packungen Lachsspitzen <sup>4</sup>
- 40g italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Fenchelknollen
- 2 Zwiebeln

## 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 820kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 35.3g



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 1,5L Wasser zum Kochen bringen und die **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.