



Saftiger Lachs auf Safran-Risotto

mit Pistazien-Gremolata, Tomaten und Zucchini



ca. 1h



2 Portionen

Safran und Risotto sind wirklich eine unschlagbar köstliche Kombination. Sie warten nur darauf, dass sich der saftig gebratene Lachs sanft einbettet und mit der würzigen Pistazien-Gremolata garniert wird. Als gemüsige Beilage gibt es Tomaten und Zucchini aus dem Ofen. Das bunte Ensemble verfeinerst du mit geriebenem Käse und aromatischer Zitronenschale. Ein Gericht der Extraklasse für Feinschmecker. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Safran
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²
- 20g Pistazienkerne ⁴
- 200g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 250g Kirschtomaten
- 10g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

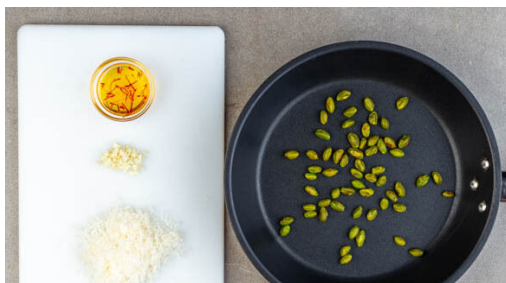
Das Zucchini-Tomaten-Gemüse bis zum Servieren im ausgeschalteten Ofen lassen, damit es warm bleibt.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1146kcal, Fett 68.8g, Kohlenhydrate 92.9g, Eiweiß 39.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen. Den **Safran** mit einem Löffel zerdrücken, mit 1EL heißem Wasser vermengen und beiseitestellen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben. Die **Pistazien** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Öl in 2-4Min. goldbraun anrösten, dann beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



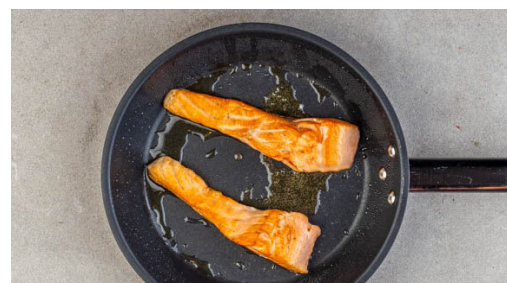
4. Gremolata zubereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie**, den **Knoblauch**, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ -1EL Zitronensaft und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren, dabei ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Die **Pistazien** mit der **Gremolata** vermengen.



2. Risotto ansetzen

Die $\frac{1}{2}$ des **Knoblauchs** mit 2TL Olivenöl in einer großen Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Den **Reis** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Den **Safran samt Wasser** einrühren und ca. 1Min. mitbraten. Nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



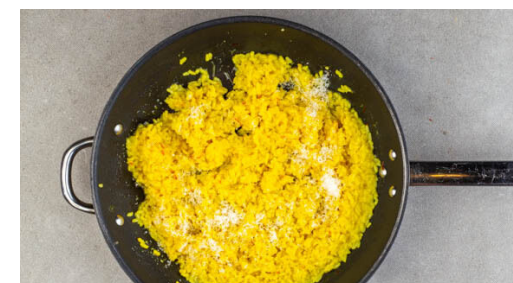
5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Den **Fisch auf der Hautseite** mit 2TL Olivenöl in der aufbewahrten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten. Dann vorsichtig wenden und in 1-2Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



3. Gemüse rösten

Die **Zucchini** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zucchini** und die **Tomaten** in einer Auflaufform mit 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig sowie 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und im Backofen 20-25Min. rösten, bis die **Tomaten** weich sind und aufplatzen. Bis zum Servieren warm halten (siehe Kochtipp).



6. Risotto verfeinern

Kurz vor dem Servieren $\frac{3}{4}$ des **Käses** unter das **Risotto** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Risotto** platzieren und mit der **Gremolata** garnieren. Das **Zucchini-Tomaten-Gemüse** neben dem **Risotto** anrichten und **alles** nach Belieben mit dem **restlichen Käse** und etwas **Zitronenschale** garniert servieren.