



Räucherlachs-Fenchel-Risotto

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 Fenchelknollen
- 1 Zwiebel
- 2 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 400g Risottoreis
- 10g frischer Schnittlauch
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen ⁴
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 799kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 35.5g



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 in feine Würfel schneiden. Den **Brühwürfel** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



4. Kräuteröl mischen

Inzwischen den **Schnittlauch** in sehr feine Röllchen schneiden 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 Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 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. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren. **Eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Risotto garen

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



6. Risotto fertigstellen

Sobald der **Reis** bissfest und die **Brühe** aufgebraucht ist, den **Käse** unterheben und das **Risotto** mit dem **Zitronenabrieb** und -**saft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Lachs** auf dem **Risotto** anrichten, mit dem **Kräuteröl** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.