



## Lachsfilet auf schnellem Quinoa-Risotto

mit Zucchini und geriebenem Käse

20-30min 2 Personen

Schnell, schneller, Quinoa. Das Powerkorn aus den Anden ist als aromatisches Zucchini-„Quinotto“ schnell gegart, dazu gibt es saftigen Lachs. Ein feines, leichte Abendessen, das dennoch lange satt macht. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Quinoa
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung frischer Lachs<sup>4</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Hartkäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 40.4g



**1. Zucchini schneiden**

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



**2. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



**3. Quinoa garen**

Die **Quinoa** in einem mittelgroßen Topf 2-3Min. bei mittlerer Hitze vorsichtig anrösten, dann aus dem Topf nehmen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in dem Topf mit 1EL Butter 1-2Min. farblos anbraten, dann mit 350ml Wasser ablöschen. Die **Quinoa** und die **1/2 des Brühgewürzes oder mehr** unterrühren und 10-12Min. auf niedrigster Stufe köcheln lassen.



**4. Lachs braten**

Den **Lachs** trocken tupfen, halbieren und in einer mittelgroßen, ofenfesten Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. auf der Hautseite kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden, mit dem **Limettensaft** ablöschen und 5-6Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann den **Fisch** nach dem Braten in eine Auflaufform geben.



**5. Zucchini braten**

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. bissfest anbraten. Mit dem **Limettenabrieb nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben.



**6. Quinoa verfeinern**

Den **Käse** und **2/3 der Lauchzwiebeln** unter die **Quinoa** rühren und mit **Limettenabrieb nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. 1EL Butter zum **Fisch** in die Pfanne geben und schmelzen lassen, dann den **Lachs** mit der **Zucchini** auf dem **Quinoa-Risotto** anrichten. Mit der Butter beträufeln und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.