



Lachsfilet auf schnellem Quinoa-Risotto

mit Zucchini und geriebenem Käse



20-30min



3-4 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!

- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Quinoa
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Stück Hartkäse ⁷

- 4EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

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

Energie 652kcal, Fett 30.7g,
Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 38.0g

