



RS Fenchelrisotto mit Stremellachs

aromatisch-fein mit Zitrone und Kräuteröl



30-40min



2 Portionen

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 saftigem Räucherlachs verfeinert und mit selbst gemachtem Kräuteröl serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 92.1g, Eiweiß 36.6g



1. Risotto vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren, das Grün, ggf. harte Stiele und das Strunkende entfernen und den **Fenchel** in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



2. Risotto ansetzen

Den **Fenchel** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** unterrühren und ca. 1Min. mitrösten.



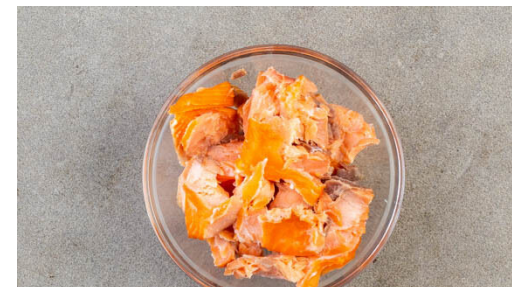
3. Risotto garen

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.



4. Zutaten vorbereiten

Nebenher den **Schnittlauch** in möglichst feine Röllchen schneiden und diese mit 2EL Olivenöl mischen. Das **Kräuteröl** für später beiseitestellen. Die **Zitronenschale** fein abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



6. Risotto fertigstellen

Sobald der **Reis** bissfest und die **Brühe** aufgebraucht ist, den **Käse** unterheben und das **Risotto** nach Geschmack mit der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Lachs** auf dem **Risotto** anrichten, mit dem **Kräuteröl** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.