



## 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 <sup>1,3</sup>
- 1 Pck. ASC-Stremellachs <sup>2</sup>

## 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln. Das **Brühgewürz** in 750ml heißem Wasser auflösen.



### 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.



### 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.



### 5. Fisch vorbereiten

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



### 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** 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.