



Erbsenrisotto mit Lachs

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan	50 g
Minze, frisch	5 g
Butter	40 g
Risottoreis	300 g
Gemüsebrühe	800 ml
Weißwein, trocken	200 ml
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Oliveneröl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Schalotten halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Parmesan in Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
2. In den Mixbehälter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend Parmesan in eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Schalotten und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g Butter zugeben und 3 Min./Anbratstufe anbraten. Reis zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Mit heißer Gemüsebrühe und Weißwein auffüllen und ohne Messbecher mit Linkslauf 15 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. Erbsen zum Risotto geben und mit Linkslauf weitere 5 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
5. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Lachsfilets darin ca. 4 Min. pro Seite anbraten.
6. Nach Ende der Garzeit 20 g Butter und zerkleinerten Parmesan zum Risotto geben und mit Linkslauf 1 Min./Stufe 1 vermengen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Erbsenrisotto mit Lachs auf Tellern anrichten und mit Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	835 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	35 g