

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 gemah	len
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, SILVERCREST 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