



Risotto mit Zitronen-Weißkohl und Lachs



 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	500 g
Weißkohl	800 g
Zitronen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	5 EL
Milchreis	250 g
Weißwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	1 L
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Den Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. Weißkohl putzen, halbieren und Strunk entfernen. Kohlhälften quer in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Inzwischen Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und hacken.

In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 1–2 Min. glasig anbraten. Danach den Reis zufügen und ebenfalls glasig anbraten. Mit Wein ablöschen und einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Nach und nach Brühe in kleinen Portionen zugießen und ca. 25 Min. garen, bis der Risotto cremig ist, dabei gelegentlich umrühren.

In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohl darin unter Wenden ca. 5 Min. zusammenfallen lassen. Mit Zitronenschale, ca. 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachs rundherum ca. 4 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter unter den Risotto ziehen. Risotto mit Weißkohl und Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	633 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	31 g	Fette	39 g