



Risotto mit Zitronen-Weißkohl und Lachs

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 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



Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, mittlere Pfanne

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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	636 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	36 g