

# Erbsen-Risotto mit gebratenem Lachs-Filet

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

|                    |                 |                   |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| 200 g Risotto-Reis | 200 g TK-Erbsen | 1 Zwiebel         |
| 1 Knoblauchzehe    | 1 Zitrone, Saft | 1 Orange, Saft    |
| 50 g Parmesan      | 1 EL Butter     | 600 ml Gemüsefond |
| 50 ml Weißwein     | 1 EL Olivenöl   | Salz, Pfeffer     |

**Für den Lachs:**

|                        |               |               |
|------------------------|---------------|---------------|
| 200 g Lachs, ohne Haut | 2 EL Olivenöl | Salz, Pfeffer |
|------------------------|---------------|---------------|

**Für die Garnitur:**

|                   |                  |                    |
|-------------------|------------------|--------------------|
| 1 Zitrone, Abrieb | 1 Orange, Abrieb | 3 Zweige Basilikum |
|-------------------|------------------|--------------------|

**Für das Risotto:**

Den Fond erhitzen und warmhalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Risotto-Reis hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen. Fond dazugeben, bis der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren für 15 Minuten garen. Immer wieder etwas Fond zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit fast aufgesogen hat. Erbsen untermischen und 5 Minuten mit garen. 3 EL Zitronensaft auspressen.

Orangensaft auspressen. Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Zitronensaft abschmecken. Risotto zugedeckt warmhalten.

**Für den Lachs:**

Lachs waschen und abtupfen. Salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachs rundherum bei mittlerer bis starker Hitze für 5 Minuten braten.

**Für die Garnitur:**

Lachs auf das Risotto geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitronen- und Orangenschale abreiben und nach Bedarf mit den Basilikumblättern zum Garnieren verwenden.

Nils Herzing am 21. Oktober 2024