

Rezept

Lachs mit Roter Bete und Graupen-Risotto

Ein Rezept von Lachs mit Roter Bete und Graupen-Risotto, am 02.10.2023

Zutaten

1 Bio-Orange	500 g Lachsfilet (ohne Haut)
Salz	Pfeffer
2 EL TK-Dill	1 Bund Rote Beten (ca. 800 g)
2 rote Zwiebeln	2 EL Honig
1 EL Olivenöl	3 EL Aceto balsamico
200 g Graupen (mittelgroß)	500 ml Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 22 g F, 33 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, rundherum mit 1-2 EL Orangensaft, Orangenschale, Salz und Pfeffer marinieren und rundherum mit Dill bestreuen. Das Filet in Pergament- oder Backpapier einschlagen.
2. Rote Beten waschen und schälen. Die Blätter grob zerkleinern, dabei die Stiele entfernen. Beten in ca. 1,5 cm große Würfel teilen. Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden.
3. Honig und Öl in einem Topf zusammen mit den Zwiebeln so lange braten, bis sie karamellisieren, also braun werden. Dann die Rote-Bete-Würfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2-3 EL Essig ablöschen und das Gemüse zugedeckt ca. 45 Min. schmoren. Zwischendurch kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit drin ist, sonst etwas Orangensaft zugeben. Wenn die Beten fast gar sind, die Blätter zufügen und kurz mitschmoren. Das Rote-Bete-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Graupen in der Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 25 Min. ausquellen lassen. Den eingepackten Lachs in den letzten 10 Min. der Graupengarzeit obenauf legen, nach 5 Min. das Päckchen wenden.
5. Den Lachs vom Risotto heben und die Graupen mit Pfeffer, Salz und saurer Sahne abschmecken. Das Überraschungspäckchen zusammen mit den Rote-Bete-Würfeln und dem Graupen-Risotto anrichten und erst bei Tisch öffnen.