

## Rezept

# Spitzkohl-Risotto mit Lachs

Ein Rezept von Spitzkohl-Risotto mit Lachs, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>1,2 l</b> Gemüsebrühe	<b>2</b> Zwiebeln
<b>80 g</b> italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano)	<b>800 g</b> Spitzkohl
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>300 g</b> Risottoreis
<b>100 ml</b> trockener Weißwein	<b>200 g</b> TK-Erbsen
Salz	Pfeffer
<b>400 g</b> Lachsfilet (ohne Haut)	<b>12</b> Basilikumblätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 33 g F, 37 g EW, 67 g KH

## Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Käse reiben. Den Spitzkohl waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Streifen schneiden.
2. Zwiebeln in einem Topf in 3 EL Öl glasig dünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren verdampfen lassen. So viel Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen unter häufigem Rühren 15-18 Min. garen, dabei immer wieder etwas heiße Brühe nachgießen. Nach 10 Min. Garzeit den Kohl zufügen. Erbsen untermischen, ca. 5 Min. mitgaren. Den Käse unterrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.
3. Inzwischen das Lachsfilet salzen, pfeffern und im übrigen Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. braten. Basilikum abbrausen und grob zerpfeifen. Den Lachs in grobe Stücke teilen, auf dem Risotto anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.