

Rezept

Spitzkohl-Risotto mit Lachs

Ein Rezept von Spitzkohl-Risotto mit Lachs, am 28.04.2024

Zutaten

1,2 l Gemüsebrühe	2 Zwiebeln
80 g italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano)	800 g Spitzkohl
5 EL Olivenöl	300 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein	200 g TK-Erbsen
Salz	Pfeffer
400 g Lachsfilet (ohne Haut)	12 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 untermischen, 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 zerpfeffern. Den Lachs in grobe Stücke teilen, auf dem Risotto anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.