

Lachs mit Spargel-Risotto

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets a 150 g, mit Haut	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Sonnenblumenöl	Meersalz	

Das Spargelrisotto:

150 g Risottoreis	250 g weißer Spargel	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebeln	100 g Parmesan	100 ml trockener Weißwein
400 ml Spargelwasser	250 ml Gemüfefond	1 Zweig Rosmarin
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für das Spargelrisotto den Spargel schälen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen und aufbewahren.

Die Zwiebel und die Petersilienblätter abziehen und beides klein schneiden und mit dem Olivenöl in einem Topf andünsten. Anschließend den Risottoreis untermischen, unter ständigem Rühren das Spargelwasser und den Gemüfefond löffelweise dazugeben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis eine schlotzige Konsistenz entsteht. Den Parmesan reiben. Nach circa 20 Minuten den Reis probieren, den Spargel dazugeben und noch weitere fünf Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Butter binden und den Parmesan untermischen.

Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze mit Sonnenblumenöl erhitzen. Die Zitrone halbieren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit der Haut nach oben anbraten. Wenn der Lachs an der Unterseite leicht braun wird, auf die Hautseite wenden. Mit ein wenig Meersalz bestreuen und die ganze Knoblauchzehe, die halbe Zitrone und die Kräuterzweige hinzugeben. Immer mal wieder mit der aromatisierten Butter den Lachs beträufeln. Abschließend die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. und den Lachs damit aromatisieren.

Das Spargel-Risotto mit dem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Scheil am 16. April 2015