

# Teryaki-Lachs, Gemüse-Risotto, Avocado-Limetten-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Lachsfilet:**

2 Lachsfilets, à 200 g	2 Zehen Knoblauch	100 ml Teriyakisauce
1/8 l trockener Weißwein	2 EL Distelöl	1/8 rote Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für den Dip:**

2 Avocados	2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten
150 g Schmand	2 grüne Chilis	15 g Koriander
2 TL Zucker	1 EL Distelöl	4 Safranfäden
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für das Risotto:**

125 g Risottoreis	1/2 rote Paprika	1 kleine Möhre
1/3 rote Peperoni	1 rote Zwiebel	250 l Gemüsefond
10 g Parmesan	1 EL Rüben-Apfel-Kraut	1 EL Apfel-Balsamicoessig
1 Bund Petersilie	8 Safranfäden	Salz
Pfeffer		

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken.

Den Knoblauch schälen und ebenfalls kleinhacken.

Die Teriyakisauce mit dem Olivenöl und dem Weißwein mit dem Knoblauch und der Chilischote vermischen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Sauce marinieren. Die Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten drei Minuten braten.

Für das Risotto die Möhre und die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Zwiebeln und Möhren darin glasig andünsten. Anschließend den Reis hinzufügen und den Reis für fünf Minuten mitdünsten lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Dann die Paprika, die Peperoni und die Safranfäden hinzugeben. Alles 20 Minuten kochen.

Abschließend den Parmesankäse fein reiben. Das Rüben-Apfel-Kraut, den Apfelmalsamicoessig zusammen mit dem geriebenen Parmesan ebenfalls zum Risotto hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Avocados schälen und kleinhacken. Die Frühlingszwiebeln schälen und kleinschneiden. Die grüne Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Die Limetten waschen, halbieren und pressen. Den Saft zusammen mit dem Koriander, dem Olivenöl und dem Schmand vermengen. Alles zusammen in einem Mixer pürieren.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden und unmittelbar vor dem Servieren über das Risotto streuen.

Den Dip mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Das Teryaki-Lachsfilet mit Safran-Gemüse-Risotto und Avocado-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Schmeling am 17. Juni 2015