

Lachs mit steirischem Graupen-Risotto

Für zwei Personen

Für das Graupen-Risotto:

150 g Graupen	1 l Hühnerfond	1 Zwiebel
1 EL Knoblauchbutter	100 ml Weißwein	1 Bund Bärlauch
100 g Butter	1 Prise 5-Gewürze-Pulver	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 150 g	1 Zitrone	5-Gewürze-Pulver
Pflanzenöl	Andaliman Pfeffer	Salz
Pfeffer	6 lange, breite grüne Bohnen	8 Cocktailtomaten
1 EL Knoblauchbutter	1 TL Zucker	5-Gewürze-Pulver
Salzflocken		

Für das Graupen-Risotto:

Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Knoblauchbutter glasig anschwitzen. Die eingeweichten Graupen gut in kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Zu den Zwiebel geben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter ständigem rühren nach und nach mit Hühnerfond aufgießen, sobald die Graupen die Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Bärlauch und das Olivenöl in einer Moulinette fein mixen, bis eine Paste entsteht. Einen Teelöffel davon zu den Graupen geben.

Den Parmesan reiben und zum Schluss mit der Butter unter das Graupen- Risotto heben. Bei bedarf noch mit Salz, Pfeffer und dem 5-Gewürze- Pulver würzen.

Für den Lachs:

Den Lachs gut mit Salz, Pfeffer und dem 5-Gewürze-Pulver würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und in einer Pfanne langsam braten, sodass die Haut knusprig wird und der Fisch noch saftig bleibt.

Für das Gemüse:

Die Bohnen in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne mit etwas Knoblauch Butter schwenken und mit Salzflocken abschmecken. Die Cocktail Tomaten waschen und in etwas Zucker karamellisieren. Anschließend leicht salzen. Den asiatischen Lachs mit steirischem Graupen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Zierler am 15. März 2017