

Lachs, Möhren-Spinat-Risotto, Zitronen-Parmesan-Soße

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilet, à 150 g
Chili

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Rapsöl

25 g Mehl
Salz, bunter Pfeffer

Für das Risotto:

150 g Risotto-Reis
30 g Parmesan
200 ml unges. Möhrensaft
2 EL Olivenöl

100 g Babyspinat
1 EL Butter
400 ml Kalbsfond
Salz

1 Zwiebel
50 ml trockener Weißwein
Chili
bunter Pfeffer

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
200 ml Sahne

1 Zitrone, Abrieb
50 ml Kalbsfond

30 g Parmesan
Salz, bunter Pfeffer

Für das Topping:

50 g Pinienkerne 1 Beet Chili-Kresse

Für den Lachs:

Die Lachshaut entfernen. Rapsöl, Petersilie, Salz, Pfeffer und Chili mischen und Lachshaut damit marinieren. In einer Pfanne in Rapsöl anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mehlieren. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Filets darin glasig anbraten.

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Topf in Olivenöl glasig dünsten, Reis zugeben, kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Möhrensaft zugeben und aufkochen. Kalbsfond nach und nach hinzugeben. Am Ende geriebenen Parmesan, Butter und Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für die Sauce:

Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen, Kalbsfond dazu geben und nochmals aufkochen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Schale der Zitrone abreiben, dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan reiben, dazugeben und evtl. in einem Standmixer aufschäumen.

Für das Topping:

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und Kresse zupfen.

Carmen Soudani am 08. Juli 2024