

Ofen-Lachs mit Zitronen-Risotto und Zucchini-Spaghetti

Für zwei Personen

Für den Ofenlachs:

2 Lachsfilets à 150 g	4 EL Olivenöl	1 Zweig Oregano
1 Zweig Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für das Zitronen-Risotto:

150 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Zitrone
3 EL Butter	70 g Parmesan	200 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Zucchini-Spaghetti:

1 Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------	---------------	---------------

Ofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Risotto Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Für das Risotto Schalotte abziehen und würfeln. Ein Esslöffel Butter zerlassen, Schalotte darin anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit etwas warmem Gemüsefond aufgießen. Bei schwacher Hitze köcheln lassen und immer wieder Fond nachgießen. Parmesan reiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen und Schale abreiben. Etwas Zitronensaft zum Risotto geben. Zum Schluss restliche Butter und Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Muskatnuss, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, klein hacken und unter das Risotto heben.

Für den Ofenlachs Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Rosmarin und Oregano abrausen und trockenwedeln. Lachs in Backpapier mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Oregano verpacken und für circa 20 Minuten bei 130 Grad im Ofen garen.

Für die Zucchini-Spaghetti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini waschen, trocken tupfen, mit dem Spiralschneider bearbeiten und in die Pfanne geben. Kurz im Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofenlachs mit Zitronen-Risotto und Zucchini-Spaghetti auf Tellern anrichten und servieren.

Carolin Adam am 26. Mai 2016