

Mediterranes Risotto mit Lachs

Für vier Portionen

Für das Risotto:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis	100 ml Weißwein	500 ml Gemüsefond
50 g getr. Tomaten	50 g schwarze Oliven	2 EL Pinienkerne
1 Bund Basilikum	50 g Parmesan	

Für den Lachs:

4 Lachstranchen, à 180 g	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Risottoreis darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und zwei bis drei Minuten unter Rühren verkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond angießen und jeweils einkochen lassen. Das Risotto 15 bis 18 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Die getrockneten Tomaten und Oliven hacken, die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Basilikum abbrausen, danach einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen und den Rest klein schneiden. Den Parmesan fein reiben und zusammen mit den restlichen Zutaten unter das Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachstranchen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren, Butter zugeben und den Lachs bei milder Hitze fünf Minuten garziehen lassen. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, jeweils eine Lachstranche darauf anrichten und mit dem reservierten Basilikum garnieren.

Horst Lichter am 18. Januar 2014