

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Birgit**,
gebürtige Berlinerin, seit 2011
Diätassistentin im Versorgungszentrum 1 und heute stelle ich euch mein Lieblingsgericht vor.

SCHARFER LACHS **mit Tomaten-Rosmarin-Risotto**

lenkt in den Wintermonaten mit seinen vielen Farben vom trüben Alltag ab und der Fisch besticht durch seine raffinierte Schärfe! ;-)

Ich wünsche euch
einen Guten Appetit!



Scharfer Lachs mit Risotto von Birgit

für 4 Portionen



300g
Lachsfilet



1 mittelgr.
Zitrone



2 EBL
Olivenöl



2 EBL
Salz



2 EBL
Chiliflocken



2 EBL getr.
Petersilie



250g
Risottoreis



2 mittelgr.
Zwiebeln



2 - 3
Knoblauchzehen



400g
Kirschtomaten



200g getr.
Tomaten



300g TK
Erbsen



200g ger.
Parmesan



2 EBL
Tomatenmark



3 - 4 EBL
Olivenöl



700ml
Gemüsebrühe



300ml
pass. Tomaten



Oregano & Rosmarin



Pfeffer & Salz

- 1 Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salz, Chiliflocken & Petersilie vermischen und den Lachs darin wälzen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten anbraten.
- 3 Zwiebeln & Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln mit Öl in einem Topf glasig andünsten. Nun Reis & Knoblauch dazugeben und ebenso kurz mitdünsten.
- 4 Jetzt 50ml Gemüsebrühe in den Topf geben und unter Rühren verdampfen lassen. Abwechselnd Brühe & passierte Tomaten unterrühren. **Der Reis sollte immer mit etwas Flüssigkeit bedeckt sein.** Etwa 25 Minuten garen und gelegentlich umrühren.
- 5 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kirschtomaten ca. 3 Minuten anbraten, salzen & pfeffern.
- 6 5 Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos das Tomatenmark unterrühren. Getrocknete Tomaten, Erbsen und Kirschtomaten dazugeben und mit Oregano & Rosmarin würzen. Zum Schluss den Parmesan unterziehen und mit Pfeffer & Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion

| kj | kcal | Fett | geFS | KH | Zuck | EW | Salz |
|-------|------|------|------|-----|------|-----|------|
| 2.012 | 478 | 17g | 2g | 47g | 10g | 32g | 3g |