



Frischkäse Risotto mit Gemüse & Lachsforelle

mediterran trifft einheimisch

Anleitung

1. Den Ofen auf 180°C Heißluft vorheizen.
2. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Risottoreis hinzufügen und kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen.
3. Die Gemüsesuppe zubereiten. Das Risotto mit heißer Gemüsesuppe aufgießen, sodass das Risotto damit bedeckt ist. Die Gemüsesuppe unter Rühren auf mittlerer Hitze einköcheln lassen.
4. Nach und nach Gemüsesuppe hinzufügen und immer wieder einköcheln lassen bis eine cremige Konsistenz entsteht, der Reis aber noch bissfest ist.
5. Die Hälfte vom halben Kürbis würfeln, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Nach etwa der Hälfte der Kochzeit {gesamt 40 Minuten} die Kürbiswürfel zum Risotto geben und mitköcheln lassen. Sowie die Kürbisspalten mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Heißluft für rund 20 Minuten braten.
6. Kurz vor Ende der Kochzeit die Erbsen in das Risotto rühren und mitköcheln lassen. Gegen Ende den Frischkäse und den Spinat ebenfalls unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Während das Risotto köchelt, die Lachsforellenfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite knusprig braten.
8. Das Frischkäse Risotto mit den Kürbisspalten und dem Lachsfilet anrichten. Mit Cherrytomaten, einigen frischen Spinatblättern und Parmesan garniert servieren.

Benötigte Zutaten

Für das Risotto

1 Stück	Zwiebel (groß)
3 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis
250 ml	Weißwein
850 ml	Gemüsesuppe
150 g	Erbsen (tiefgekühlt)
200 g	Premium Frischkäse (Natur)
Stück	Hokkaido Kürbis (halber, mittelgroß)
100 g	Spinat (frisch)
	Salz, Pfeffer

Für den Lachs

4 Stück	Lachsforellenfilets
	Saft einer halben Zitrone
	Salz, Pfeffer
3 EL	Olivenöl



Für die Garnitur

70 g Cherrytomaten

einige Spinatblätter

Parmesan



Ein Rezept von
cookingcatrin.at