

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2024** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Nils Herzing

Erbsen-Risotto mit gebratenem Lachsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis
 200 g TK-Erbsen
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1 Orange, Saft
 50 g Parmesan
 1 EL Butter
 600 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond erhitzen und warmhalten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan reiben. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Risotto-Reis hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen. Fond dazugeben, bis der Reis bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren für 15 Minuten garen. Immer wieder etwas Fond zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit fast aufgesogen hat. Erbsen untermischen und 5 Minuten mit garen. 3 EL Zitronensaft auspressen. Orangensaft auspressen. Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Orangensaft und Zitronensaft abschmecken. Risotto zugedeckt warmhalten.

Für den Lachs:

200 g Lachs, ohne Haut
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs waschen und abtupfen. Salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachs rundherum bei mittlerer bis starker Hitze für 5 Minuten braten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 1 Orange, Abrieb
 3 Zweige Basilikum

Lachs auf das Risotto geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitronen- und Orangenschale abreiben und nach Bedarf mit den Basilikumblättern zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2024*):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)