



Spargel-Risotto mit gedämpftem Lachs

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
grüner Spargel	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	100 g
Butter	40 g
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	900 ml
Dill, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen.
2. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen. Lachs in den tiefen Dampfgaraufsatz setzen und verschließen.
3. In den Mixbehälter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. 20 g Butter zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 anschwitzen. Reis zugeben und ohne Messbecher 3 Min./Stufe 1/100 °C dünsten. Mit Wein, Gemüsebrühe, Zitronenschale, Salz und Pfeffer ablöschen, mit tiefen Dampfgaraufsatz verschließen und 15 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Anschließend 20 g Butter, Parmesan und Spargel zugeben und erneut 5 Min./Dampfgarstufe fertig garen. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Spargel-Risotto und Lachs auf Tellern anrichten und mit Dill bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	840 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	36 g