



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Auf der Haut gebratener Lachs mit cremigem Gurkenrisotto

Zutaten für 4 Portionen:

4 dicke Scheiben Alaska Wildlachs (frisch
oder tiefgefroren)
1 Zwiebel
100 g Risotto-Reis
100 ml Olivenöl
500 ml Fischfond
125 g Meerrettich (aus dem Glas)
400 g Schlagsahne
1 Salatgurke
Grobes Meersalz oder "Fleur de Sel"



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und hacken. Mit Risotto-Reis in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Nach und nach 250 ml Fischfond in kleinen Portionen angießen und ca. 17 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen übrigen Fischfond mit Meerrettich und 200 g Sahne auf ca. die Hälfte einköcheln, durch ein Sieb gießen. Lachs waschen, trocken tupfen und nur auf der Hautseite bei geringer Hitze im übrigen Öl braten.
3. Gurke putzen, raspeln, in ein Sieb geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken. Nach dem Kochen zum Risotto geben. Übrige Sahne schlagen und unterziehen. Auf Teller verteilen, Lachs darauf anrichten und mit etwas Salz bestreuen. Meerrettichsauce mit einem Stabmixer aufschlagen und darum verteilen. Nach Belieben mit Schnittlauch und Gurkenscheiben garnieren.

Vorbereitungszeit: 15 min

Garzeit: 25 min

Nährwerte pro Portion:

Energie: 980 kcal/4110 kJ

Eiweiß: 46 g

Fett: 73 g

Kohlenhydrate: 30 g

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten