

Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

Platz 6: Orangen-Risotto mit Lachs

Zutaten für vier Personen

- 4 Bio-Orangen
- 2 EL Butter
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 Schalotten, geschält, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- 300 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Lachsfilet
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Von einer Orange die Schale abreiben. Diese und eine weitere Orange auspressen, die beiden anderen Orangen filetieren.

1 EL Butter und 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig mitschwitzen, dann den Reis zugeben und kurz mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen.

Sobald der Wein verkocht ist, Orangensaft und Orangenschale zugeben. Unterrühren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder Gemüsebrühe zugeben, sobald die Flüssigkeit verkocht ist. Das Risotto sollte sämig sein, die Reiskörner sollten noch etwas Biss haben. Eventuell benötigen Sie mehr oder weniger Gemüsebrühe.

In der Zwischenzeit Lachsfilet waschen und trocken tupfen. In beliebig große Stücke schneiden und in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, dann salzen und pfeffern. Im Innern sollte der Lachs noch rosa sein.

1 EL kalte Butter in das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenfilets unterrühren und auf Tellern anrichten. Mit dem gebratenen Lachsfilet obenauf servieren. Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016 • 17

MEERE
UND OZEANE

