

Quelle: (c)Oleg Chumakov - www.adobestock.com

Weihnachtliches Risotto mit Lachs

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Dinkelreis: 200 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Olivenöl: 1 EL
- Apfelsaft: 100 ml
- Gemüsebrühe: 600 ml
- Maroni vorgegart: 200 g
- Parmesan: 50 g
- Lachsfilet: 400 g
- Saft einer halben Zitrone
- Thymian, Salz, Pfeffer:
- Zimt: 1 Messerspitze(n)

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Apfelsaft ablöschen.
Umrühren und immer wieder Gemüsebrühe hinzugeben. Ist ein Großteil der Flüssigkeit im Risotto, die Maroni zugeben, abschmecken und mit Zimt noch weihnachtlicher gestalten. Geriebenen Parmesan unterrühren.

Ofen auf 160°C vorheizen. Lachsfilet abtupfen und zitronieren. Würzen, mit Thymian in ein Backpapier packen und für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben.

TIPP

Der Lachs kann nach Belieben noch kurz angebraten werden. Mit Orangenzesten oder Zimtstangen weihnachtlich dekorieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
559 kcal	20 g	6,3 g	56 g	12 g	33 g	9,73 g	2,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	D - Fisch	G - Milch	H - Schalenfrüchte	L - Sellerie