



KNUSPRIGER LACHS MIT KRÄUTERSALSA UND ZITRONEN-MANDEL-RISOTTO AUS DEM OFEN



Für 4 Personen

FÜR DAS RISOTTO:

30 g Mandelblättchen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Beträufeln
200 g Risottoreis
700-750 ml Gemüsebrühe
200 g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer
50 g Parmesan
2 EL Mandelmus
Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone

FÜR DIE KRÄUTERSALSA:

½ Bund Petersilie
½ Bund Koriander
5 Blättchen Minze
½ rote Zwiebel
5 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C CircoTherm Heißluft vorheizen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter ständigem Rühren mit andünsten, bis er glasig ist. Brühe zugießen und kurz aufkochen lassen. In den vorgeheizten Ofen stellen (Einschubhöhe 2) und bei geringer Dampfzugabe etwa 20 Minuten garen.

Tomaten waschen, in einer kleinen Auflaufform mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Risotto in den Ofen stellen.

Für die Salsa die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter, Zwiebelwürfel, Öl, Balsamico und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.



KNUSPRIGER LACHS MIT KRÄUTERSALSA UND ZITRONEN- MANDEL-RISOTTO AUS DEM OFEN

FÜR DEN LACHS:

4 Lachsfilets (geschuppt, mit
Haut, ohne Gräten, à ca. 120 g)
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Die Lachsfilets kurz unter fließendem Wasser abspülen und anschließend mit etwas Küchenpapier gut trockentupfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

1-2 EL Öl in einer Pfanne oder auf dem Teppan Yaki bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets mit der Haut nach unten hineinlegen und etwa 3 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig ist und sich der Fisch leicht vom Pfannenboden lösen lässt. Filets umdrehen und weitere 2-4 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad) bei geringer Hitze durchziehen lassen.

Den Parmesan reiben. Risotto aus dem Ofen holen, durchrühren, Parmesan, Mandelmus, Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und einen Großteil der Mandelblättchen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Lachs, Ofentomaten, Kräutersoße und den restlichen Mandeln auf Tellern anrichten und servieren.