

Lachssteak, Spargel-Safranrisotto, Kirschtomaten und Rucola

TG NEUSS

H
Holiday Inn

Zutaten für eine Portion:

ca.160-180g Lachs
eine Stange Spargel
50g Risotto Reis
eine kleine Schalotte
50 ml Weißwein
ein EL. Parmesan
3-4 Kirschtomaten
etwas Rucola
eine Zitrone
eine Knoblauchzehe
eine Messerspitze Safran
ein EL. Honig
Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

0,5 l Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und mit Salz, Honig und Zitrone würzen. Spargel waschen, schälen und im vorbereiteten Wasser al dente kochen. Der Spargel ist al dente, wenn dieser sich kurz unter dem Spargelkopf mit leichtem Druck eindrücken lässt. Den gegarten Spargel anschließend in Eiswasser abschrecken und in Scheiben schneiden. Die Spargelschalen für ca. 20 min im selben Wasser siedend kochen, um einen Spargel Fond zu erhalten.

Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehe ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf mit etwas Olivenöl die Schalottenwürfel und die Knoblauchzehe glasig anschwitzen, den Risotto Reis hinzugeben und ebenfalls noch einmal mit anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, kurz aufköcheln lassen und mit ca. 100ml Spargelfond aufgießen. Die

Messerspitze Safran zugeben. Den Risotto bei leichter bis mittlerer Hitze für ca. 20-30 Minuten garen, bis dieser gar, aber noch mit leichtem Biss ist. den Parmesan unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kirschtomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Spargelscheiben und halbierte Kirschtomaten in etwas Olivenöl anschwitzen und anschließend zum nun fertigen Risotto geben. Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und mit ein wenig Olivenöl braten.

Rucola waschen und mit etwas Olivenöl, Zitrone Salz und Pfeffer marinieren. Zum Schluss alles liebevoll auf dem Teller anrichten. Risotto ist sehr vielseitig in der Küche einsetzbar, es passt zu Fleisch und Fischgerichten, aber auch als eigenständiges Gericht und lässt sich wunderbar mit allerhand Gemüse der Saison kombinieren.

