



# Lachsfilet auf cremigem Risotto mit Zucchini und Kräuteröl

30 - 40 Min • 993 kcal

35



Risottoreis



Zucchini



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Lachsfilet



Hartkäse ital. Art,  
gerieben



Gemüsebrühpulver



• Ohne künstliche Farbstoffe  
• Ohne künstliche Aromen  
• Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

### Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Zucchini DE   NL   ES   MA	1	1,5 **	2
Petersilie, glatt IL	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehen ES	2	3	4
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR   EG   NL	1	1	2
Lachsfilet 4)	200 g	300 g	400 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 8) 7)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 870 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	4156 kJ/993 kcal
Fett	5,7 g	49,5 g
- davon ges. Fettsäuren	1,3 g	11,4 g
Kohlenhydrate	11,5 g	100,5 g
- davon Zucker	0,8 g	6,9 g
Eiweiß	4,1 g	35,3 g
Salz	0,28 g	2,41 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IL: Israel EG: Ägypten ZA: Südafrika AR: Argentinien

1



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher. Knoblauch fein hacken. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen. Stiele aufbewahren und Blätter fein hacken. In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\* erhitzen. Zwiebel und die Hälfte vom Knoblauch darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

4



## Zucchini anbraten

Zucchini in 1 cm Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\* erhitzen. Zucchiniwürfel und restlichen Knoblauch darin 4 – 5 Min. rundherum scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken. Herausnehmen und ggf. warmhalten.

2



## Risotto ansetzen

Risottoreis dazugeben und 1 Min. anschwitzen. Mit 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem Wasser\* ablöschen. Brühpulver, Petersilienstiele und 0,5 [0,75 | 1] gestrichenen TL Salz\* einrühren und bei mittlerer Hitze offen, unter gelegentlichem Rühren, 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die Brühe vollständig aufgesogen ist und das Risotto eine cremige Konsistenz hat.

5



## Lachs anbraten

Lachsfilet von beiden Seiten salzen\*. In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl\* erhitzen. Lachs darin auf der Hautseite 2 Min. anbraten, dann wenden und weitere 1 – 2 Min. braten, bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist. Lachs herausnehmen und nach Belieben die Haut abziehen. Petersilienstielen entfernen. Käse, Zitronenabrieb und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter\* unter das Risotto heben. Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.

3



## Kräuteröl zubereiten

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Zitrone in 6 Spalten schneiden. In einem hohen Rührgefäß Petersilie, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl\*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser\*, Saft von 1 [2 | 2] Zitronenspalten, Salz\* und Pfeffer\* pürieren.

6



## Anrichten

Risotto auf tiefe Teller verteilen. Lachsfilet darauf anrichten und mit Zucchini und Kräuteröl garnieren. Zitronenspalten dazu reichen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

