

MOBY-DICK-RISOTTO

Kürbisrisotto mit Butterlachs



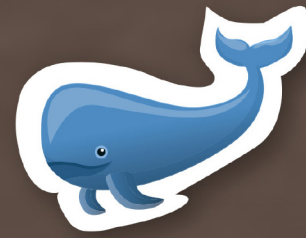
45 Minuten



4 Portionen



vorkochen



500 g Risottoreis
 1 kleine Zwiebel
 1 mittlerer Hokkaidokürbis
 200 g Parmesan
 50 g Schlagsahne / Schlagobers
 400 g frisches Lachsfilet
 1 Zitrone
 50 g Butter
 Thymianzweige
 500 ml Gemüsebrühe

Tipps

Die meisten Kinder mögen es nicht, am Tisch die Gräten des Fisches zu entfernen. Dann kannst Du das vorab erledigen. Das Gericht passt gut in die Kürbissaison, kann aber den Rest des Jahres einfach mit anderem Gemüse abgewandelt werden - zum Beispiel mit Karotten oder Tomaten.

- 1 Zuerst die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl im Topf anschwitzen.
- 2 Danach gibst Du den Risottoreis dazu und dünstest ihn, bis er glasig ist.
- 3 Gieße mit etwas Gemüsebrühe auf, warte ab und füge dann noch einmal Brühe hinzu, sodass der Reis sie nach und nach aufsaugen kann.
- 4 In der Zwischenzeit schneidest Du den Kürbis in kleine Würfel und gibst ihn ebenfalls in den Topf, wenn Du das dritte Mal Wasser aufgießt.
- 5 Füge solange immer wieder Brühe hinzu, bis der Reis gar ist.
- 6 Nun gibst Du die Schlagsahne / Schlagobers und die Hälfte des Parmesans in den Topf.
- 7 Stelle den Herd aus – oder bei Induktion auf Stufe 1 oder 2 – und lass das Risotto zugedeckt noch eine Weile ziehen.
- 8 Vor dem Servieren rührst Du noch den übrigen Parmesan unter.
- 9 Säubere den Fisch, träufele ein paar Tropfen Zitronensaft darauf und salze ihn.
- 10 Gib Butter, die Zitronenhälften und die Thymianzweige in die Pfanne.
- 11 Brate den Fisch jetzt erst auf der einen Seite scharf an und drehe ihn dann um, damit die andere Hautseite fertig braten kann. Dabei gießt Du mit einem Löffel immer wieder das Gemisch aus Thymian, Butter und Zitronensaft über den Fisch.
- 12 Serviere den Lachs auf dem Risotto-Bett.



Rezept aus „Kochen für kleine Superheldenkids“
 von Barbara Lachner
www.barbaralachner.at/linksammlung

