

MARLEY SPOON



Geräucherte Forelle

auf cremigem Petersilienrisotto



30-40min



2 Personen

Die Räucherforelle ist aus gutem Grund eine richtige Delikatesse: fein und gleichzeitig rauchig im Geschmack, veredelt das Filet jedes Gericht. Forelle reich an Omega 3 Fettsäuren - das hebt die Stimmung. Wir betten den Fisch auf ein cremiges Petersilienrisotto, welches in einem herrlichen Grün leuchtet.

Was du von uns bekommst

- Svns Fischgewürz ¹⁰
- Carnaroli Reis, MS, 200g
- frische Petersilie
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Knoblauchzehe
- Crème fraîche ⁷
- Zwiebel
- geräucherte Forellenfilets ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsebrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 665kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 86.6g, Eiweiß 25.5g



1. Suppe vorbereiten

1 Liter Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und **1/2** fein hacken. Wer mag, kann auch mehr **Knoblauch** verwenden. Das Rohr auf 100°C Umluft (120°C Ober-/ Unterhitze) vorheizen.



3. Risotto ansetzen

2EL Öl in einem großen Topf mittelhoch erhitzen, **Zwiebeln** darin glasig dünsten, **Knoblauch** und **Reis** zugeben und kurz anschwitzen, dann mit der **Suppe** ablöschen, bis alles komplett bedeckt ist. Temperatur reduzieren.



4. Risotto kochen

Dem **Reis** immer wieder ausreichend **Suppe** zufügen, sodass er mit Flüssigkeit bedeckt ist. Um ein Anbrennen zu verhindern, kontinuierlich rühren und ca. 20-25Min. bissfest garen. Das **Risotto** sollte nicht zu flüssig sein, daher in den letzten 5Min. nicht zu viel **Suppe** zufügen. Evtl. wird nicht die gesamte **Suppe** verwendet.



5. Petersilie hacken

In der Zwischenzeit die **Petersilie** fein hacken, den **Käse** fein reiben. Wer mag, kann einen **Petersilienstiel** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Forellefilets** mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung** bestreuen und auf einem ofenfesten Teller oder in einer kleinen Auflaufform im Ofen erwärmen.



6. Risotto fertigstellen

Zum Schluss die **Hälfte** der **Crème fraîche** unter das fertige **Risotto** rühren. Die gehackte **Petersilie** und den **geriebenen Käse** unterrühren und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Risotto** auf einen Teller geben und mit den **Forellenfilets** und evtl. der **Petersilie** garniert servieren.