

Zubereitungszeit: 40 Minuten | Portionsgröße: 4 Personen

Hauptzutaten:

600g Lachsforellenfilet
200g Perlgraupen
600g Gemüse- oder Hühnerbrühe
60g Schalottenwürfel
30g Olivenöl
20g Hartkäse
400g Fenchel
100g Karottenwürfel
1 Limette

Ergänzende Zutaten:

Blattpetersilie
Fenchelgrün
Salz
Pfeffer
Mehl



Zubereitung:

Die Hälfte der Schalottenwürfel in etwas Olivenöl anschwitzen, Perlgraupen hinzugeben und mit anschwitzen. Mit heißer Brühe angießen und bei mittlerer Hitze leicht köcheln. Immer wieder Brühe nachgeben, bis die Graupen bissfest gegart sind. Zum Schluss geriebenen Hartkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb und -saft abschmecken, bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat.

Die Lachsforelle mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mit Mehl bestäuben und anbraten. Fenchel in Spalten schneiden und mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze bis zu leichter Farbe anbraten. Nach 5 Minuten Karottenwürfel und restliche Schalotten zugeben. Mit etwas Brühe ablöschen und mit Deckel 2-3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und geschnittene Petersilie zugeben.

Fenchelgemüse im Kreis auf dem Teller anrichten, Risotto in die Mitte geben und Lachsforelle aufsetzen. Mit Fenchelgrün bestreuen.