



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

- 400 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Risottoreis, z. B. Arborio
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Kerbel
- 600 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Weizenmehl, Type 405
- 4 EL Parmesankäse, frisch gerieben
- 4 Zitronenecken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett	51 g Kohlenhydrate	27 g Eiweiß	2,8 g Ballaststoffe	626 kcal
Brennwert				

Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

1. Risotto vorbereiten:

400 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einem Topf aufkochen.

1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Den Reis zugeben und kurz mitdünsten.

2. Flüssigkeit zugeben und garen:

1 EL Zitronensaft, 100 ml Weißwein und die klare Brühe angießen.

Zum Kochen bringen und das Risotto bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

3. Lachs vorbereiten:

In der Zwischenzeit den Kerbel zupfen und fein hacken.

600 g Lachsfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachswürfel in Mehl wenden.

4. Lachs braten:

Etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von allen Seiten anbraten.

5. Fertigstellen & Servieren:

4 EL geriebenen Parmesan und den fein gehackten Kerbel unter das Risotto rühren. Das Risotto auf Tellern anrichten, die Lachswürfel darauf verteilen und mit je einer Zitronenecke servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für ein besonders feines Aroma den Weißwein durch Prosecco ersetzen – das verleiht dem Risotto eine edle Note.

■ **Variante:** Wer es würziger mag, kann etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia unter das Risotto rühren.

■ **Nicht vergessen:** Das Risotto sollte sofort serviert werden – so bleibt es schön cremig und der Lachs zart.