



## LACHSFORELLE AUF GRAUPEN-ZITRONEN-RISOTTO

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



### Zutaten (Für 4 Personen)

- 1 Packung Müller's Mühle Perlgraupen (= 250 g)
- 800 g Lachsforellenfilet mit Haut
- Saft und Abrieb 1/2 Zitrone
- mehrere Kräuterzweige (z.B. Thymian, Rosmarin, etc.)
- 30 g Rucola
- 1 EL Pinienkerne
- 6 EL Olivenöl
- 100 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten an der Rispe
- 1 Schalotte
- 1 EL Meersalzbutter

### Produkttempfehlungen



PERLGRAUPEN

### Zubereitungen

Lachsfilet waschen, trocken tupfen, säuern, salzen und mit Kräuterzweigen auf ein Backblech legen. Mit etwas Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 30-35 Minuten garen. Rucola waschen, putzen, in kleine Stücke schneiden, mit Pinienkernen, 4 EL Öl und 20 g Parmesan pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Perlgraupen in erhitzter Butter andünsten. Brühe nach und nach angießen und die Graupen ca. 35-45 Minuten garen. Tomaten nach 15 Minuten mit auf das Blech legen. Risotto mit Zitronensaft und -abrieb sowie restlichem Parmesan verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsforellenfilet portionieren, mit Risotto und Tomaten auf Teller anrichten, mit Pesto beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (zzgl. Garzeit Risotto)

Pro Portion: