

# Lachs auf Zitronen-Risotto mit Spinat



## Zutaten:

- 200 g Lachsfilet
- 150 g Risottoreis
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 125 g Spinat
- 1 Bio-Zitrone
- 30 g Parmesan
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 1 EL Olivenöl



## Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Fischgewürz



2 Portionen



45 Minuten

## Zubereitung:

1. Fisch mit dem Fischgewürz von beiden Seiten kräftig würzen und bei 180 °C Umluft für 15 Minuten in den Ofen schieben
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In 1 EL Olivenöl anbraten.
3. Reis waschen und zur Zwiebel geben. Kurs mitbraten, danach im kleinen Schlucken mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe verkocht ist den nächsten Schluck hinzugeben. Kochen bis der Reis gut ist (ca. 20-25 Minuten).
4. Zitronensaft und Abrieb zusammen mit dem Spinat und den Cocktailtomaten unter den Reis heben.
5. Mit Parmesan toppen und zusammen mit dem Lachs servieren.

## Tipps:

Wer kein Fischgewürz hat kann Jod-Salz, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Zitrone, Kurkuma, Koriander und Ingwer nehmen.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

# Lachs auf Zitronen-Risotto mit Spinat



## Nährwerte (1 Portion):

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Energie (kcal)                                 | 620,8 kcal      |
| Fett<br><i>davon gesättigte<br/>Fettsäuren</i> | 24,5 g<br>8,1 g |
| Kohlenhydrate<br><i>davon Zucker</i>           | 63,8 g<br>3,9 g |
| Protein                                        | 34,6 g          |
| Ballaststoffe                                  | 4,1 g           |

