

Gebratenes Lachssteak auf Risoni und Broccoli-Couscous



Stufe 2



Zubereitungszeit: 45 Min.



Beilagen:

250 g Risoni Nudeln
1 Schalotte(n)
1/2 Knoblauchzehe(n)
10 g Butter
1 Schuss Weißwein
180 ml Sahne
80 g Parmesan (gerieben)
Msp Muskat, gerieben
frisch gemahlen, nach Bedarf
Meersalz
frisch gemahlen, nach Bedarf
Pfeffer
1 TL Petersilie, gehackt, glatt
150 g Brokkoliröschen
nach Bedarf Olivenöl

Zutaten für das Lachssteak:

4 Stck. Lachssteak
2 EL Sonnenblumenöl
20 g Butter
nach Bedarf Zitronenabrieb
nach Bedarf Salz
nach Bedarf Pfeffer, schwarz,
frisch gemahlen



Le Creuset
Pfannenwender



Kuhn Rikon EASY
PRO 5 PC SET
(Bratpfanne
20/Stielkasserolle 20/
Sauté-Pfanne 28 cm)



GRAEF Stabmixer
HB 502 in schwarz



Microplane Zester
Flexi Zesti, in gelb



Windmühlmesser
Gemüsemesser
Klassiker in Kirsche



Zassenhaus
Salzmühle
FRANKFURT,
Olivenholz



Zassenhaus
Pfeffermühle
FRANKFURT,
Olivenholz



Zassenhaus
Muskatmühle
MEPHISTO

1

Für das Lachssteak zu Beginn die Fischstücke gut mit Küchenpapier abtupfen. In einer beschichteten Bratpfanne etwas Sonnenblumenöl erwärmen. Die Lachssteaks würzen und auf der Hautseite etwa 1 min. braten. Den Fisch auf die Fleischseite wenden und nur ganz kurz anbraten. Diesen dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

2

Die Butter in der Mikrowelle erwärmen und flüssig werden lassen. Die Zitrone waschen und die Schale mit einer Reibe abreiben. Die flüssige Butter mit Pfeffer und Zitronenabrieb mischen und die Fische damit einpinseln.

3

Nun den Backofen auf 100°C Ober/Unterhitze vorheizen und den Fisch auf mittlerer Schiene ca. 5min fertig garen. Im Inneren sollten die Steaks noch etwas rosa sein.

4

Für das falsche Risotto nun Risoni in einem großen, mit gesalzenem Wasser gefüllten Topf ca. 5 min kochen lassen und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die Schalotte und die Knoblauchzehe klein schneiden und kurz in Butter anbraten. Den geriebenen Parmesan, die Sahne und den Weißwein hinzufügen, kurz warm werden lassen und anschließend alles mit einem Stabmixer einmal gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gekochter Risoni zugeben und gut vermengen sowie mit der frischen, gehackten Petersilie verfeinern.

5

Nun den Brokkoli säubern und mit einem scharfen Messer die obersten Röschen abrasieren. Diese kurz in einer

Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Der falsche Risotto auf die Teller verteilen, die Brokkoliröschen und das Lachsteak darüber anrichten.

Wer tiefgekühlten Fisch verwendet, nimmt diesen am besten schon einen Tag zuvor aus dem Tiefkühler und lässt ihn bis zur Zubereitung im Kühlschrank auftauen.