

In 40 Minuten
auf dem Tisch2296 kJ
549 kcal p. P.

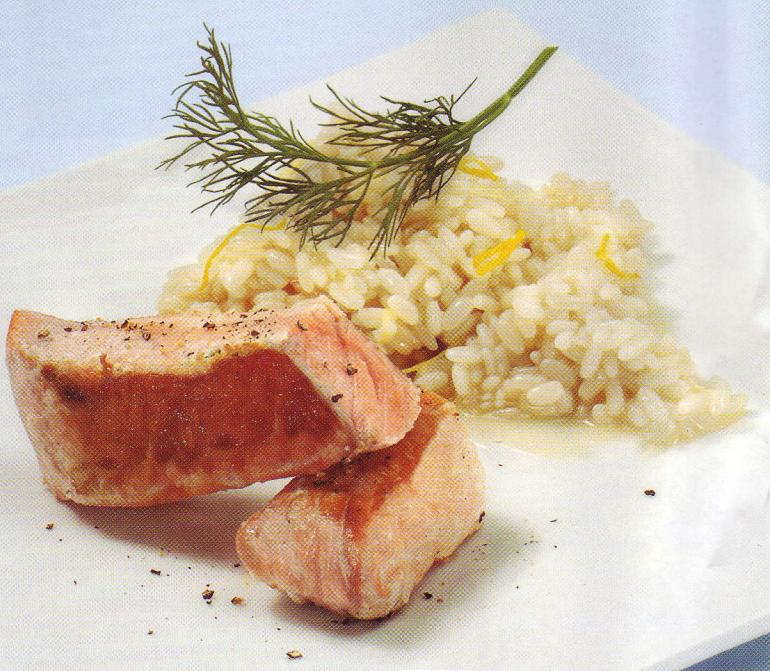
W U S T E N S I E ...

... dass der Ketalachs schon von klein an schier unglaubliche Distanzen auf sich nimmt? Im Yukon River legt der erwachsene Fisch gut und gerne 2000 Meilen zurück, um sich fortzupflanzen. Den Drang, zum Laichen in seinen Geburtsfluss zurückzukehren, hat der Ketalachs mit allen

pazifischen Lachsen gemein. Doch im Gegensatz zu ihren dortigen Verwandten, die die ersten ein bis zwei Lebensjahre im Süßwasser verbringen, wandern die frisch geschlüpften Jungfische des Ketalachses direkt ins Salzwasser der nahrungsreichen Küstenregionen.

FIA/W 40-4/06

Zitronenrisotto mit gebratenem Lachs



Für mich und dich.

ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

1/2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
150 g Uncle Ben's Risottoreis
1 dl Weisswein
1/2 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

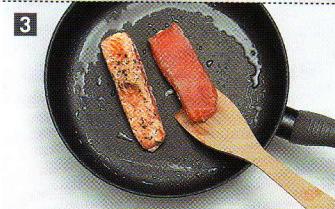
3 dl Bouillon
1 EL Erdnussöl
250 g Wildlachs Filetportionen, aufgetaut
1/4 TL Salz, wenig Pfeffer
Dill zum Garnieren



Öl warm werden lassen, Zwiebel andämpfen, Reis beigeben, glasig dünsten.



Wein und Zitronensaft dazugessen, aufkochen. Bouillon nach und nach dazugießen, Reis bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Zitronenschale darunter mischen.



Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Lachs bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2½ Min. braten, würzen. Lachs auf dem Risotto anrichten, garnieren.

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezepte

EINKAUFSZETTEL

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte eine davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.



Coop Pazifik Wildlachs Filetportionen, tiefgekühlt, 250 g



Uncle Ben's Risotto 15 Minuten, 700 g



Bio-Zitrone,
frisch



Zwiebel,
frisch



Maggi
Bouillon
Fleisch,
8 Würfel,
80 g



Fendant du
Valais AOC
Clavelin, 50 cl

Was Sie außerdem benötigen:

- Olivenöl ■ Erdnussöl ■ Salz ■ Pfeffer ■ Dill

Coop verkauft keinen Wein an Jugendliche unter 16 Jahren.