



WUSSTEN SIE ...

... 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 Ketalaches direkt ins Salzwasser der nahrungsreichen Küstenregionen.

Zitronenrisotto mit gebratenem Lachs



ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

1/2 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

150 g Uncle Ben's Risotto

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

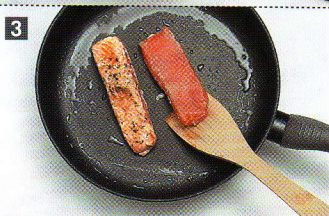
Dill zum Garnieren



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



Wein und Zitronensaft dazugiesen, aufkochen. Bouillon nach und nach dazugiesen, Reis bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Zitronenschale daruntermischen.



Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachs bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 1/2 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



Bio-Zitrone, frisch



Zwiebel, frisch



Maggi Bouillon Fleisch, 8 Würfel, 80 g



Uncle Ben's Risotto 15 Minuten, 700 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.