



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu  
Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17  
E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

- 400 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL Butter
- 1 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Risottoreis, z. B. Arborio
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Kerbel
- 600 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Weizenmehl, Type 405
- 4 EL Parmesankäse, frisch gerieben
- 4 Zitronenecken

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett 51 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiß 2,8 g Ballaststoffe 626 kcal Brennwert

### 1 Risotto vorbereiten:

400 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem Topf aufkochen.

1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten.

Den Reis zugeben und kurz mitdünsten.

### 2 Flüssigkeit zugeben und garen:

1 EL Zitronensaft, 100 ml Weißwein und die klare Brühe angießen.

Zum Kochen bringen und das Risotto bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

### 3 Lachs vorbereiten:

In der Zwischenzeit den Kerbel zupfen und fein hacken.

600 g Lachsfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lachswürfel in Mehl wenden.

### 4 Lachs braten:

Etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von allen Seiten anbraten.

### 5 Fertigstellen & Servieren:

4 EL geriebenen Parmesan und den fein gehackten Kerbel unter das Risotto rühren.

Das Risotto auf Tellern anrichten, die Lachswürfel darauf verteilen und mit je einer Zitronenecke servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tip: Für ein besonders feines Aroma den Weißwein durch Prosecco ersetzen - das verleiht dem Risotto eine edle Note.

Variante: Wer es würziger mag, kann etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia unter das Risotto rühren.

Nicht vergessen: Das Risotto sollte sofort serviert werden - so bleibt es schön cremig und der Lachs zart.