

Kartoffel- «Risotto» mit Lachs

(4 Pers., 60 Min.)



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 400 g Zucchini
- 200 g Blumenkohl
- 200 g Brokkoli
- 3 mittelgrosse Tomaten
- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer
- je 1 Msp. Kurkuma-, Muskat- und Zimtpulver
- 800 ml heisse Gemüsebouillon (marga)
- 250 ml Weisswein oder heller Traubensaft
- 400 g Lachsfilets
- 4 TL Crème fraîche

Anleitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Blumenkohl und Brokkoli waschen und nur die Rösschen abtrennen.
2. Tomaten waschen, von den Stielsätzen befreien und würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm grosse und gleichmässige Würfel schneiden.
3. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen und mit dem Zucker glasieren.
4. Kartoffeln zugeben und unter ständigem Rühren anbraten.
5. Salz, Pfeffer, Kurkuma, Muskat und Zimtpulver zugeben.
6. Nach und nach unter Rühren die Bouillon und den Weisswein bzw. Saft wie bei einem Risotto angiessen, bis nach ca. 15-20 Min. die Kartoffeln bissfest sind.
7. Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli und Tomaten zugeben. Den Kartoffel- «Risotto» zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 3-5 Min. ziehen lassen.
8. Lachsfilets kalt abspülen, trocken tupfen, in 2 cm grosse Stücke schneiden, mit in den Topf geben und den Topfinhalt zugedeckt weitere 5-8 Min. ziehen lassen.
9. Den Kartoffel- «Risotto» zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt abschmecken, auf vier Tellern anrichten und mit je 1 TL Crème fraîche getoppt servieren.

Tipp:

Tiefgefrorenes Gemüse schmeckt hervorragend und enthält viele Nährstoffe.

Quelle:

GESUND ESSEN: Rezepte für einen gesunden Darm