

Pochierter Lachs mit Spargelrisotto und Bärlauch

Rezept für 4 Personen

Lachs

500 g	Lachs mit Haut	in 4 Tranchen scheiden
1	Limette	Schale abreiben und nur auf der Hautseite verteilen
1 Zweig	Bärlauch	fein schneiden und ebenfalls nur auf der Hautseite verteilen
2 g	Fleur de Sel	auf der Hautseite verteilen
3 EL	Rapsöl	in einen Vakuumsack geben, marinierte Lachstranchen begeben, vakuumieren und bei 50°C 20min im Steamer garen, vor dem Servieren aus dem Sack nehmen, die Lachsteaks nochmals 3min bei 100°C im Steamer erhitzen, auf dem heissen Risotto anrichten

Risotto

1	Zwiebel	schälen und hacken
½ Bund	grüne Spargeln	zupfen und bis 4cm zum Spitz in 1cm grosse Stücke schneiden
2 EL	Erdnussöl	in einer Sauteuse erhitzen
150 g	Arborio-Reis	dünsten, Spargeln und Zwiebeln begeben und dünsten
1 dl	Weisswein	ablöschen und um 2/3 einreduzieren
4-5 dl	Gemüsebouillon	auffüllen und al dente kochen, wenn nötig noch mehr Bouillon begeben und weiterkochen
50 g	Butter	begeben und unterrühren
2 Blätter	Bärlauch	waschen, fein schneiden, begeben
50 g	Parmesan	begeben und unterrühren
	Salz, Pfeffer	würzen und servieren

nach der Beigabe von Parmesan und Butter nicht mehr kochen und zu kräftig rühren



Spargelspitzen

1	Schalotte	schälen, hacken
1 EL	Butter	in eine Sauteuse geben und erhitzen, Schalotten begeben und 2min glasig dünsten, die Spargelspitzen begeben
1 dl	Gemüsebouillon Salz und Pfeffer	begeben und zugedeckt weichdünsten würzen und mit dem Lachs auf dem heissen Risotto anrichten, servieren