

Lachs mit Quinoakruste Kürbis-Gremolata

Zubereitet mit: Knorr

ca. 60 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis
- 150 g trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebouillon)
- 1 Topf KNORR Bouillon Pur Gemüse
- 40 g geröstete Kürbiskerne
- 30 g geriebener Parmesan
- 500 g Hokkaido Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Butter
- 25 g Quinoa gepufft
- 1 1/2 TL Sumach Gewürz
- 400 g Lachsfilet (4 Stück à 100 g)
- 4 Prisen Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Beutel KNORR Feinschmecker Zitronen Butter Sauce

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	3200 kJ
Energie (Kilokalorien):	764 kcal
Fett:	36 g
davon gesättigte Fettsäuren:	9,9 g
Kohlenhydrate:	66 g
davon Zucker:	7,9 g
Ballaststoffe:	5,4 g
Eiweiß:	34 g
Salz:	2,5 g

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken. In 1 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und 1 Minute dünsten. Weißwein zugießen und einkochen lassen. Bouillon PUR in ¾ l (750 ml) kochendes Wasser einrühren. Risotto unter Rühren ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei nach und nach Gemüsebouillon zugießen, so dass der Reis knapp bedeckt ist. Der fertig gegarte Risotto sollte cremig sein und der Reis noch etwas Biss haben. Am Ende der Garzeit die gerösteten Kürbiskerne und den Parmesan hinzufügen.

2. Kürbis entkernen, in 1 cm breite Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, fein hacken und zum Kürbis geben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und zusammen mit der gehackten Petersilie zum Kürbis geben und untermischen.

3. Butter schmelzen, Quinoa und Sumach Gewürz zugeben und untermischen. Lachs in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Quinoa auf dem Lachs verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) 2-3 Minuten garen, bis der Lachs gar ist.

4. Inzwischen das überschüssige Fett aus der Pfanne nehmen. Kürbis in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis der Kürbis bissfest ist.

5. Knorr Feinschmecker Zitronen Butter Sauce nach Packungsangabe zubereiten. Risotto auf Teller anrichten, Lachs darauf setzen und mit Kürbis-Gremolata und Sauce garnieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Kochzeit: 30 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen