



Zutaten

- 1 Lauchstange
- 250 g Rote Bete
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 100 g grobe Graupen (Grammangabe in trockenem Zustand)
- 1 Schuss Apfelsaft
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250 g Lachsfilets
- 1 EL Weizenmehl (Type 1050)
- 60 g saure Sahne (10 % Fett)
- 1 Msp. Kurkumapulver

ZUM MITKOCHEN

Pochierter Lachs mit Rote-Bete-Graupenrisotto und Zitronensauce

Ein raffiniertes Sonntagsessen: Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die Arteriosklerose vorbeugen. Diese bleiben durch das schonende Garen erhalten. Die Sauce wird durch Kurkuma schön gelb und durch Lauch cremig. Rote Bete und Graupen sättigen mild.



Zubereitungszeit: **50 Min.** / Zutaten für **2 Portionen**

Zubereitung

1. Lauch von Wurzeln und Welkem befreien, aufschneiden und gründlich waschen, dann in feine Ringe schneiden. Grünes von Weißem trennen. Rote Bete waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Rote Bete in 1/2 EL Öl andünsten, salzen und pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben. Die grünen Lauchringe und die Graupen zufügen und mit 250 ml Wasser angießen. Bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen. Mit einem Schuss Apfelsaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die weißen Lauchringe in 1/2 EL Öl glasig andünsten, mit dem Mehl bestäuben und mit 100 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt in 10 Minuten weich dünsten. Mit dem Pürierstab pürieren, dabei pfeffern und salzen, die Hälfte des restlichen Zitronensafts zugeben. Den Lachs in die Sauce legen und etwa 8 Minuten bei kleiner Hitze garen. Lachs herausheben, den übrigen Zitronensaft, die Zitronenschale und die saure Sahne unterziehen, erhitzen und abschmecken. Den Lachs in der Sauce zum Risotto servieren.

Tipp: Mit Kurkumapulver wird die Sauce schön gelb!