



Apfel-Fenchel-Risotto mit Ricotta (ergibt 4 Portionen- pro Portion 540kcal)

Zutaten:

1 1/2 EL Gemüsebrühe (instant)
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
400 g Risottoreis
150 ml trockener Weißwein
1 (ca. 200 g) Fenchelknolle
1/2 Bund Lauchzwiebel
2 rote Äpfel (z. B. Braeburn)
3 Stiel(e) Majoran
125 g Ricotta
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brühe in 1 l kochendes Wasser rühren und darin auflösen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten weiter rösten. Wein zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren verkochen lassen. So viel heiße Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Brühe aufgenommen hat, immer wieder heiße Brühe nachgießen, dabei ab und zu umrühren. Reis offen bei schwacher Hitze insgesamt 20–25 Minuten köcheln. Fenchel putzen, waschen und den Strunk entfernen. Fenchel in sehr dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Viertel in Würfel schneiden. –Alles in den letzten 4–5 Minuten im Risotto mit garen. Majoran waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Ricotta unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit Majoran bestreuen.

Fenchel-Gemüse-Pfanne mit Lachsfilet (ergibt 4 Portionen- pro Portion 500kcal)

Zutaten:

2 rote Zwiebeln
2 kleine Zucchini
2 Möhren
2 kleine Fenchelknollen
600 g Lachsfilet
3 EL Öl
1 Bio-Zitrone
1 EL Mehl
100 g Frischkäse
2 TL Gemüsebrühe (instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Zucchini und Möhren putzen bzw. schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und etwas zartes Grün beiseitelegen. Fenchel halbieren und den Strunk herausschneiden. Fenchel quer in Streifen schneiden. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Lachsfilet darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen.
2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Zitrone heiß waschen und Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen.
Knapp 400 ml Wasser, Frischkäse, Zitronensaft und Brühe einrühren. Lachs auf das Gemüse setzen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün hacken und darüber streuen.