

GURKEN-DILL-RISOTTO MIT FELCHEN

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

1 Esslöffel Butter	in einer Pfanne warm werden lassen
1 Zwiebel , fein gehackt	andämpfen
250 g Risottoreis (z. B. Vialone)	unter Rühren dünsten, bis er glasig ist
2½ dl Weisswein	dazugiessen, vollständig einkochen
ca. 7 dl Gemüsebouillon , heiss	unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 15 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist
1 Gurke , entkernt, in Würfeli	
400 g Felchenfilets , Haut vom Fischhändler entfernt, entgrätet, in Stücken	beigeben, mischen, ca. 5 Min. ziehen lassen
¾ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer	würzen
4 Esslöffel Dill , zerzupft	
einige Borretschblüten	garnieren

Pro Person: 7 g Fett, 23 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 1564 kJ (374 kcal)

