

# Ofenforelle mit Spargelrisotto



## Zutaten Forelle

Forelle frisch

Zitrone

Knoblauchzehe

Thymian

1 Portion

1 Stück

2 Scheiben

1/2

2 Stiele

4 Portionen

4 Stück

1 Zitrone

2

8 Stiele

## Zum Würzen



Pfeffer



Salz

## Zur Hand



Olivenöl

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien	Eiweiß
1246 kcal	59,9 g
Kohlenhydrate	Fett
82,1 g	72,6 g

## Zubereitung Ofenforelle

1. Forellen von innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fischhaut mehrmals leicht einschneiden.
2. Knoblauch und Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
3. Forellen von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 2 El Öl einreiben. Fische auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Bauchraum mit Thymian, Knoblauch- und Zitronenscheiben füllen. Anschließend mit 2 El Öl beträufeln.
4. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad (Ober- und Unterhitze!) auf der mittleren Schiene ca. 20 Min. garen.

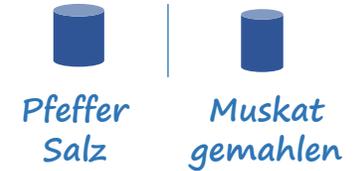
# Ofenforelle mit Spargelrisotto



## Zutaten Risotto

	1 Portion	4 Portionen
Risottoreis	75 g	300 g
Gemüsebrühe	212 ml	850 ml
Kokosmilch	100 ml	400 ml
Zwiebeln	1/2	2
Knoblauchzehen	1/2	2
Erbsen (tiefgekühlt)	50 g	200 g
Spargel grün	125 g	500 g
Limette	1/4	1
Ingwer	1 kleines Stück	1 cm breites Stück
Minze	2 Zweige	3-4 Zweige

## Zum Würzen



## Zur Hand



## Zubereitung Risotto

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken und in 2 EL Kokosöl anschwitzen. Reis dazu geben und unter Rühren kurz anschwitzen.
2. Mit der Hälfte der Brühe und Kokosmilch ablöschen. Nach und nach die restliche Flüssigkeit (nach Bedarf auch noch mehr) dazu geben und unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Hierbei nach etwa 10 Minuten die Erbsen dazu geben.
3. Mit gehackter Minze, Limettensaft, etwas Limettenschalenabrieb, Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.
4. Den Spargel leicht schälen, die Enden kürzen und in etwas Kokosöl bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten. Anschließend unter das Risotto geben.
5. Das fertige Risotto gemeinsam mit der Ofenforelle servieren.