Linsen-Bulgur-Risotto mit Minze und Petersilie und geräuchertem Lachs

Risotto mit braunen Linsen und Bulgur und Minze/Petersilie

Ein erster Versuch, mit Minze zu kochen. Und auch das erste Mal, aus Linsen und Bulgur ein Risotto zuzubereiten. Das Ergebnis war gut, auch wenn es etwas außergewöhnlich schmeckte. Aber die Minze wirkt nicht dominant, sie unterstreicht das Risotto leicht minzig und zitronig, so dass man sogar noch einen Spitzer Zitronensaft hinzugeben kann. Der Räucherlachs gart jedoch leicht durch, selbst wenn man ihn erst ganz am Ende unter das heiße Risotto auf dem Teller untermischt.

Und für weitere Risottos mit Linsen gilt: Diese vielleicht doch zuerst allein in Brühe eine viertel bis halbe Stunde risottoesk topfrühren, bevor man dann für die restliche

Kochzeit noch anderes hinzugibt. Denn die Linsen brauchen relativ lang, laut Anleitung auf der Packung 45 Minuten. Aber es war ein erster, interessanter Versuch.

Zutaten für 1 Person:

- 60 g braune Linsen
- 60 g Bulgur
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 750 ml Gemüsefond
- 4–5 Zweige frische Minze
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- 60 g frisch geraspelten Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Butter

- 100 g geräucherter Lachs

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 45 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. In einem Topf Butter erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Linsen und Bulgur hinzugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Weißwein einreduzieren und vom Risotto aufnehmen lassen, dabei ständig mit einem Kochlöffel rühren. Nun 4–5 Male nacheinander jeweils einen Schöpflöffel Fond hinzugießen und ebenso wie den Weißwein reduzieren und vom Risotto aufnehmen lassen, dabei auch immer rühren. Danach sollten die Linsen weich gekocht sein und das Risotto eine sämige, schlotzige Konsistenz haben.

Die Minze und Petersilie kleinwiegen, 5 Minuten vor Ende des Garens hinzugeben und noch leicht mitköcheln lassen. Zum Schluss den geraspelten Parmesan unterrühren, einen Spritzer Zitrone dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Räucherlachs – etwa 3 Scheiben – in grobe Stücke rupfen. Das Risotto in einen tiefen Teller geben und den Räucherlachs untermischen.