

# DINKEL RISOTTO MIT LACHSFILET

Aufgrund der zahlreich enthaltenen Nährstoffe empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 1 - 2 Portionen Fisch pro Woche zu verzehren. Neben Thunfisch und Forelle sind vor allem in Lachs wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten. Ihnen werden zahlreiche positive Effekte nachgesagt, beispielsweise bei Entzündungen im Körper, aber auch für die Augen.



## Und so schnell ist es gemacht

- **250 g Spargel** in kleine Stücke schneiden **und 4 Minuten** in Brühe kochen.
- Anschließend **100 g Dinkel 15 Minuten** in der Spargelbrühe garen lassen.
- **Eine Frühlingszwiebel** in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten, die Spargelstücke und den gegarten Dinkel hinzugeben.
- Mit **Gewürzen, Zitronenschale und Kräutern** abschmecken.
- **Lachsfilet** salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in Öl braten.
- Zum Schluss den **Lachs mit dem Risotto und Zitrone anrichten** und schmecken lassen.

**OCUVITE®**

DAS LEBEN IST  
SEHENSWERT.

**BAUSCH + LOMB**

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin