



DINKEL-RISOTTO MIT FILET VOM LACHS

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 EINFACH 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.



GUTEN APPETIT!