3 Fisch

Risoni mit geräuchertem Lachs, Gartenerbsen und Dill

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den geräucherten Lachs, Chicorée und Orange in Stücke schneiden, die Frühlingszwiebel in Ringe und die Zwiebel würfeln. Die Gartenerbsen ca. 5-6 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit den Chicorée-Salat herstellen, indem Chicorée, Orange, Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer Schüssel miteinander vermengt werden. Nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Risoni, Gartenerbsen und Frischkäse hinzufügen. Mit dem Cayennepfeffer würzen und gut durchmischen. Noch ca. 2-3 Minuten aufwärmen. Die Risoni auf dem Teller verteilen und den geräucherten Lachs hinzufügen. Mit Frühlingszwiebel, Dill und geriebenem Gruyère garnieren und mit dem Chicorée-Salat servieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 100 g geräucherter Lachs
- [ ] 50 g Gartenerbsen
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 5 g Gruyère
- [ ] 1 EL Frischkäse
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL frischer Dill
- [ ] 1 TL Cayennepfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**575 kcal**
Kohlenhydrate	**28 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**21 g**
Eiweiß	**45 g**