3 Fish

Risoni mit Räucherlachs, Erbsen und Dill

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni nach der Packungsanweisung zubereiten. Den Räucherlachs, den Chicorée und die Orange in Stücke, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Zwiebel hacken. Die Erbsen in etwa 5-6 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit den Chicoréesalat zubereiten, indem man Chicorée, Orange, Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer Schüssel vermischt. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Die Risoni, die Erbsen und den Frischkäse hinzufügen. Mit Cayennepfeffer würzen und gut vermischen. Etwa 2-3 Minuten weiter erhitzen. Die Risoni auf dem Teller verteilen und den Räucherlachs dazugeben. Mit den Frühlingszwiebeln, dem Dill und dem geriebenen Greyerzer garnieren. Mit dem Chicoréesalat servieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. Risoni
- [ ] 100 g Räucherlachs
- [ ] 50 g Erbsen
- [ ] 1 Frühlingszwiebel
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 5 g Greyerzer Käse
- [ ] 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**