

Andrea Safidine
Möhrenrisotto mit Hackbällchen

Freitag, 02. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für das Risotto:

1	große Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
200 g	Risotto-Reis
500 ml	Karottensaft
100 ml	Traubensaft, weiß
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Curry
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
20 g	Parmesan

Für die Hackbällchen:

1	Zwiebel
3 Stängel	Petersilie
3 Stängel	Estragon
3 EL	Pflanzenöl
500 g	Rinderhack
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Senf
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Curry



Zubereitung:

1. Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
3. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen.
4. Mit Karottensaft ablöschen und nach und nach unter ständigem Rühren den Traubensaft und die Gemüsebrühe nachgießen.
5. Die gehackte Petersilie dazugeben, Currypulver einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Risotto ca. 25-30 Minuten so lange auf kleiner Flamme köcheln, bis das es sämig wird und der Reis noch im Kern einen zarten Biss hat. Zwischendurch öfter durchrühren.
7. In der Zwischenzeit für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und fein hacken.

8. Petersilie und Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne wenig Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen und wieder vom Herd nehmen.
10. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die noch warmen Zwiebeln dazugeben.
11. Anschließend etwa die Hälfte der gehackten Kräuter, Salz, Pfeffer, Senf, Paprikapulver und Curry unter die Hackmasse kneten. Würzen und aus der Masse kleine Bällchen formen.
12. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum 4-5 Minuten kräftig braten.
13. Für das Risotto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
14. Den Parmesan fein reiben.
15. Vor dem Servieren den Abrieb von der Zitrone und den Parmesan zum Risotto geben und noch einmal gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Das Risotto auf Teller geben, die Hackbällchen anlegen. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ
21 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 40 g Fett