

Sören Anders Schwarzwurzel-Risotto

Donnerstag, 25. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten

1 Spritzer	Essig
500 g	Schwarzwurzeln
1	Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1 l	Gemüsebrühe
4 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
1	Lorbeerblatt
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Parmesan
100 g	Taleggio (ital. Weichkäse, alternativ Frischkäse)
60 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
2. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, und die Hälfte davon schräg in feine Scheiben schneiden, wieder ins Essigwasser geben. Restliche Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und wieder ins Essigwasser legen.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen.
5. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
6. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Schwarzwurzelscheiben aus dem Essigwasser nehmen, trocken tupfen und mit dem Reis zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit ca. 40 ml Zitronensaft ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.
7. Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 25 Minuten bissfest garen.
8. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze ca. 20 Minuten braten, mit Salz würzen.
10. Parmesan fein reiben und den Taleggio in grobe Stücke schneiden.
11. Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen. Nach und nach Taleggio, Parmesan und die Butter unter das Risotto rühren, bis die Konsistenz schön cremig ist. Mit etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Petersilie unter die gebratenen Schwarzwurzeln mischen. Schwarzwurzeln mit Pfeffer abschmecken.

13. Risotto in tiefen Tellern verteilen und die gebratenen Schwarzwurzeln obenauf anrichten und alles servieren.

Pro Portion: 695 kcal/ 2910 kJ
52 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 48 g Fett