

Kochen

Serkan Güzelcoban

Montag, den 14.03.2022

Weizen-Risotto mit Wurzelgemüse und marinierten Radieschen

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Weizen

200 g Weizenkörner
600 ml Gemüsebrühe
200 g Gorgonzola oder
andere Blauschimmelkäse
2 EL Butter
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Wurzelgemüse

500 g Karotten
250 g Pastinaken
300 g Rote Bete
6 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Sumach (türkischer
Lebensmittelladen)
1 Stiel Rosmarin
1 Biozitrone, Saft und
etwas Schale davon

Für die marinierten Radieschen

1 Bund Radieschen
1 Biozitrone
2 EL Balsamessig, hell
etwas Salz
etwas Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 Beet Kresse



Zubereitung

1. **Am Vorabend Weizenkörner** abbrausen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag Weizenkörner abgießen. In der Gemüsebrühe ca. 1 Stunde weichkochen. Die Körner sollten dabei aufplatzen.
3. **Inzwischen das Wurzelgemüse** putzen, schälen und klein schneiden.
4. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Karotten, Pastinake und Rote Bete auf ein Backblech oder eine Auflaufform geben. Öl darüber träufeln und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten garen.
6. Rosmarin grob zerzupfen. Mit Zitronensaft und -schale nach ca. 25 Minuten Garzeit auf dem Gemüse verteilen und weitergaren.
7. **Die Radieschen** putzen, abbrausen und nach Belieben vierteln. Zitrone heiß abbrausen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
8. Zitronensaft und -schale, Balsamessig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit den Radieschen mischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.
9. **Für den Weizen** Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
10. Gorgonzola grob zerzupfen. Mit der Butter unter den Weizen mischen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, bis eine cremige Masse entsteht. Frühlingszwiebeln und Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Sumach abschmecken.
11. **Für die Radieschen** Kresse vom Beet schneiden und mit den Radieschen mischen und

abschmecken.

12. Wurzelgemüse aus dem Ofen holen. Mit Weizen-Risotto und Radieschen anrichten und servieren.



Tipp: Wer mag kann statt der Weizenkörner auch "Ebly" nehmen. Diese vorgegarten Weizenkörner im Kochbeutel haben eine geringere Garzeit und sind eine schnelle Alternative zum Weizen.