

**Antonina Müller**  
**Graupenrisotto mit Rosenkohl**  
**und Cranberry**

Donnerstag, 18. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch, Asia & Weltküche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Graupen:

1 Schalotte  
600 ml Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
200 g Gerstengraupen/Perlgraupen  
50 ml Weißwein  
20 g frischer Ingwer  
50 g Parmesan  
50 ml Sojasauce  
2 EL Butter  
2 EL Mascarpone  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Erdnuss-Hippe

100 g Puderzucker  
50 g Weizenmehl (Type 405)  
50 g Honig  
65 g Butter  
2 EL Cranberries, getrocknet  
2 EL Erdnüsse, gesalzen und gehackt

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl  
10 g frischer Ingwer  
20 ml Sojasauce  
2 EL Cranberries, getrocknet  
1 EL Butter  
60 ml Gemüsebrühe

Für den Limettenschaum

1 Limette  
250 ml Sahne  
3 EL Preiselbeeren aus dem Glas  
10 ml Sojasauce  
1 Prise Salz

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Graupen die Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen
4. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Dann die Perlgraupen dazu geben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der



Hälfte der heißen Brühe aufgießen und die Graupen etwa 20 Minuten weich garen, dabei immer wieder umrühren und heiße Brühe nachgießen.

5. In der Zwischenzeit für die Erdnusshippen den Puderzucker, Mehl, Honig und Butter vermengen und auf ein Blech streichen.

6. Cranberries fein hacken, mit den Erdnüssen über den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten backen. Etwas abkühlen. anschließend in Hippen brechen.

7. Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. Ingwer schälen und fein reiben.

8. Die Rosenkohlblätter mit Ingwer, Sojasauce, Cranberries, Butter und Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten glasieren.

9. Für die Graupen den Ingwer schälen, ganz fein hacken oder reiben und zu den Graupen geben, kurz mitkochen. Parmesan fein reiben.

10. Sojasauce, Butter, Parmesan, Mascarpone und Pfeffer unter die Graupen rühren und abschmecken.

11. Für den Limettenschaum die Limette heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben. Limettensaft auspressen. Sahne in einen Topf gießen und erhitzen (nicht kochen). Limettenabrieb und Saft unterrühren.

12. Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und unter die Sahne mischen.

13. Sojasauce und evtl. Salz zugeben. Mischung in einen Sahne-Syphon-Spender füllen. Mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

Tipp: Wer keinen Syphon-Spender hat, einfach die aromatisierte Sahne kurz aufkochen und mit dem Mixstab aufschäumen.

14. Die Graupen auf Teller verteilen. Mit Rosenkohl und Erdnusshippe anrichten.

Limettenschaum in kleinen Tupfen auf den Tellern verteilen.

**Pro Portion: 835 kcal/ 3490 kJ  
70 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 53 g Fett**