

Jacqueline Amirfallah
Möhren-Walnuss-Risotto

Mittwoch, 19. Oktober 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

800 ml	Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)
2 Zweige	Thymian
300 g	Möhren
200 g	Lauch
etwas	Salz
40 g	Walnusskerne
80 g	ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Grana Padana)
1 EL	Walnussöl
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.
4. Thymian abbrausen und ebenfalls zugeben.
5. Anschließend so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.
6. Währenddessen die Möhren waschen und schälen. 2/3 der Möhren in kleine Würfel schneiden und mit zum Reis geben.
7. Die restliche Möhre längs in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden.
8. Den Lauch putzen, waschen, in ca. 6 cm lange Stücke und diese in dünne Längsstreifen schneiden.
9. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen darin kurz weich dünsten, mit Salz würzen.
10. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann grob hacken.
11. Den Käse fein reiben.
12. Unter den bissfest gekochten Reis Walnussöl, Butter und Käse rühren. Thymianzweige entfernen und die gehackten Nüsse untermischen und abschmecken.
13. Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüsestreifen darauf geben.

Pro Portion: 610 kcal/ 2540 kJ
61 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 32 g Fett