Rezept

Zitronenrisotto mit Kardamom-Möhren

Ein Rezept von Zitronenrisotto mit Kardamom-Möhren, am 29.04.2024

Zutaten

ca. 1,25 l	Gemüsebrühe
1	Bio-Zitrone
300 g	Risottoreis
3	grüne Kardamomkapseln
3 EL	helle Sojasauce
50 g	entsteinte grüne Oliven
½ Bund	glatte Petersilie
100 g	Gorgonzola dolce
1	Zwiebel
90 g	Butter
400 g	Bundmöhren
4	Pimentkörner
	Salz
4 EL	Ahornsirup
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Für das Risotto die Brühe erhitzen und warm halten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einem Topf 1 EL Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz mit andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen. Das Risotto 18-20 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Brühe dazugießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.

2. Inzwischen für das Möhrengemüse die Möhren putzen, dabei etwas Grün stehenlassen. Die Möhren schälen und je nach Dicke längs halbieren oder ganz lassen. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen. Kardamomsamen und Piment im Mörser fein zerstoßen.

3. In einer weiten Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Die Möhren darin 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten (die Butter darf dabei ruhig etwas bräunen). Gewürze, 50 ml Gemüsebrühe, Sojasauce und etwas Salz dazugeben und die Möhren zugedeckt 5-8 Min. garen, bis sie bissfest sind. Die Oliven grob hacken. Den Ahornsirup zum Möhrengemüse gießen, die Oliven dazugeben und die Möhren offen 1-2 Min. glasieren, bis sie vom Sirup überzogen sind. Dann die Möhren mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und die Petersilie unter das Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 weiteren EL Zitronensaft abschmecken. Die übrige Butter unterrühren, bis das Risotto schön cremig ist.

5. Den Gorgonzola in 4 Portionen teilen. Das Risotto auf Teller verteilen, die Möhren und den Gorgonzola darauf anrichten.