Rezept

Fenchelrisotto mit Ringelblumen

Ein Rezept von Fenchelrisotto mit Ringelblumen, am 31.05.2025

Zutaten

	½ Zwiebel (40 g)
130 g	Risottoreis, z.B. Carnaroli-Rundkornreis
500 ml	Gemüsebrühe
	2-3 Stängel glatte Petersilie
20 g	geriebener Parmesan
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl zum Braten
2 EL	Olivenöl
50 ml	trockener Weißwein
1	große Ringelblume
1 EL	kalte Butter
	Meersalz, z.B. Fleur de Sel
	½ Fenchelknolle mit Grün (200 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem kleinen Topf (20 cm Ø) erhitzen. Zwiebeln darin in 1 Min. glasig dünsten. Reis dazugeben, weitere 2 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Jetzt immer nur so viel heiße Gemüsebrühe zugießen, bis der Reis gerade eben bedeckt ist. Den Risotto unter Rühren etwa 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen.

2. Die Blütenblätter der Ringelblume abzupfen und etwa 5 Min. vor Garzeitende zum Risotto geben. Dabei sollten die Reiskörner nicht zu weich sein und noch einen leichten Biss haben. Je nach Qualität der Reissorte und der Hitze kann sich die Garzeit um einige Min. verkürzen bzw. verlängern.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige schöne Blättchen zur Dekoration beiseitelegen und den Rest grob schneiden. Butter in kleine Würfel schneiden und wieder kalt stellen.

4. Den Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Den Fenchel in ½ cm große Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben, gleich mit 1 Prise Meersalz würzen und etwa 4 Min. bei schwacher Hitze unter Rühren weich garen.

5. Kurz vor dem Servieren den Fenchel, die Petersilie, den Parmesan und die kalten Butterwürfel in das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das cremige Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Abgetropftes Fenchelgrün und Petersilienblättchen darüber zupfen und sofort servieren.