

Rezept

Giersch-Graupenrisotto

Ein Rezept von Giersch-Graupenrisotto, am 18.12.2025

Zutaten

150 g Zuckerschoten	Salz
100 g Giersch	1 Bio-Orange
1 Chilischote	3 Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl	200 g Graupen
200 ml Weißwein	Zucker
ca. 3/4 l Gemüsebrühe	100 g Manchego (span. Schafskäse)
8 Jakobsmuscheln	4 EL Butter
Pfeffer	30-40 Gänseblümchenblüten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen.
2. Den Giersch waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Orange heiß waschen und trocken reiben. Die Schale mit dem Zestenreißer dünn abschälen und den Saft auspressen. Die Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und nach Belieben samt Kernen fein hacken (die Kerne bringen zusätzlich Schärfe). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das dunkle Grün abschneiden. Das helle Grün und den weißen Teil in feine Ringe schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Die Graupen hinzufügen und 2-3 Min. mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren weiterdünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. ½ TL Orangenschale und 3-4 EL Orangensaft, Salz und 1 Prise Zucker hinzufügen. Immer wieder etwas Brühe dazugeben und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis die Graupen gar sind (das dauert ca. 25 Min.).
4. Inzwischen den Manchego reiben. Jakobsmuscheln abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen und die Jakobsmuscheln darin auf beiden Seiten ca. 1 Min. braten. Die restliche Orangenschale und den übrigen Orangensaft hinzufügen. Salzen und pfeffern.
5. Die Zuckerschoten, die restliche Butter, Manchego und zwei Drittel des Gierschs unter die Graupen rühren. Den Graupenrisotto auf Teller verteilen, den restlichen Giersch sowie die Jakobsmuscheln darauf anrichten und die Gänseblümchen darüberstreuen.