

Rezept

Goldenes Risotto mit Röstgemüse und glasiertem Tempeh

Ein Rezept von Goldenes Risotto mit Röstgemüse und glasiertem Tempeh, am 29.04.2024

Zutaten

Für die Radieschen

- 12 Radieschen
- 1 EL Zucker
- 200 ml Gurken-Einlegeflüssigkeit
- 1 EL Salz

Für das Röstgemüse

- 600 g Gemüse (z. B. Paprika, Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Rote Beete, Champignons)
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- grobess Meersalz

Für den glasierten Tempeh

- 200 g Tempeh
- 2 EL Sweet Chili Sauce
- Salz
- 3 EL neutrales Öl
- 50 ml Orangensaft

Für das goldene Risotto

- 3 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 3 EL Hefeflocken
- 2 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Risottoreis
- ca. 600 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 EL vegane Margarine
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- 2 EL Albaöl (nach Belieben)

Außerdem

- 3 EL Buchweizen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 860 kcal, 45 g F, 23 g EW, 82 g KH

Zubereitung

Eingelegte Radieschen

1. Die Radieschen waschen, das Grün bis auf 1 cm abschneiden, die Radieschen vierteln. Den Gurkenaufguss mit 200 ml Wasser, Zucker und Salz verrühren und die Radieschen darin mind. 2 Std. einlegen (noch besser über Nacht).
-

Röstgemüse

2. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen, und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse damit einreiben, auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen. Mit einem Messer oder einer Gabel prüfen, ob das Gemüse gar ist.
-

Glasierter Tempeh

3. Den Tempeh in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin von allen Seiten anbraten. Sweet Chili Sauce zugeben, umrühren und kurz mitrösten. Mit Orangensaft ablöschen, einköcheln lassen und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren beiseitestellen.
-

Goldenes Risotto

4. Schalotten und Knoblauch schälen, ganz fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin 2-3 Min. glasig anschwitzen. Risotto-Reis dazugeben, unter Rühren kurz mitschwitzen (nicht bräunen) und mit Weißwein ablöschen. Kurkuma einrühren und etwa die Hälfte des Weins einköcheln lassen.
 5. Ein Drittel der Gemüsebrühe angießen und immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Wenn die Brühe fast eingekocht ist, weitere Brühe dazugießen und köcheln lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Reis gar ist (das dauert je nach Sorte 14-20 Min.). Zum Schluss Margarine, Hefeflocken, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben Albaöl dazugeben.
-

Außerdem

6. Den Buchweizen ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
-

Anrichten

7. Das Risotto auf die Teller geben und das Gemüse locker darauf und daneben verteilen. Die Radieschen abgießen, trocken tupfen und zusammen mit dem Tempeh auf das Risotto geben. Das Gericht mit dem Buchweizen bestreuen.