

Rezept

Hafer-Risotto mit Fenchel

Ein Rezept von Hafer-Risotto mit Fenchel, am 14.12.2025

Zutaten

1 große Fenchelknolle	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	250 g Hafergrütze
100 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie	40 g würziger Hartkäse
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 681 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Hafergrütze dazugeben und leicht anrösten, dann mit dem Wein ablöschen.
3. Die Gemüsebrühe angießen und den Fenchel dazugeben. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze und unter gelegentlichem Rühren 15-20 Min. garen.
4. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Das Fenchelgrün ebenfalls hacken.
5. Den Käse raspeln, einen Teil unter das Hafer-Risotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem übrigen Käse sowie mit Petersilie und Fenchelgrün bestreut servieren.