Rezept

# Möhren-Risotto mit Radicchio

Ein Rezept von Möhren-Risotto mit Radicchio, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **30 g** | Pinienkerne |
| **1** | Bio-Orange |
| **200 g** | Möhren |
| **3 EL** | Olivenöl |
| **1 EL** | Aceto balsamico |
| | schwarzer oder langer Pfeffer, frisch geschrotet |
| **100 g** | Radicchio |
| **1 kleine** | Zwiebel |
| **800-1000 ml** | Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht) |
| **200 g** | Risottoreis (Carnaroli, Vialone nano oder Arborio) |
| | Salz |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

## Zubereitung

1. In einem Pfännchen ohne Fett bei mittlerer Hitze die Pinienkerne unter Rühren goldbraun rösten, dann in ein Schüsselchen umfüllen.

2. Den Radicchio putzen und in fingerbreite Streifen schneiden, diese waschen und trocken schleudern. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale entweder mit einem Zestenreißer abziehen oder mit einem Sparschäler dünn abschälen und mit dem Messer in feine Streifchen schneiden. Den Saft auspressen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Möhren schälen, putzen und auf der Rohkostreibe grob raffeln.

3. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe aufkochen und dann warm halten. In einem größeren Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten. Die Möhrenraspel und die Orangenschale unterrühren, alles mit dem Orangensaft ablöschen und diesen unter Rühren fast vollständig verkochen.

4. Nun 1 Kelle Brühe zum Reis gießen und alles bei mittlerer Hitze unter Rühren weiterkochen, bis der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat. Auf diese Weise nach und nach Brühe dazugeben und den Reis unter Rühren 15-20 Min. garen, bis der Risotto schön sämig ist, die Körner aber noch Biss haben. Dann von der Kochstelle ziehen.

5. In einer kleinen Pfanne den übrigen EL Olivenöl erhitzen, die Radicchiostreifen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Dann mit dem Essig ablöschen und ca. 1 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Risotto mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Portionen mit dem Radicchio garnieren und mit den Pinienkernen bestreuen.