

Rezept

Safran-Orangen-Risotto

Ein Rezept von Safran-Orangen-Risotto, am 19.04.2024

Zutaten

2 Schalotten (50 g)	2 zarte Stangen Staudensellerie
1 Bio-Orange	1 Orange
500-600 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
¼ TL Safranfäden	2 EL Olivenöl
300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli oder Arborio)	100 ml Weißwein
2 EL Butter (20 g)	4 EL Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer
2-3 Stiele Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 13 g F, 7 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen, falls nötig entfädeln und sehr klein würfeln. Die Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Die Orange danach mit einem Messer schälen und filetieren, den Saft dabei auffangen. Die Filets klein schneiden. Die andere Orange auspressen. Den Saft mit ½ l Brühe und dem Lorbeerblatt aufkochen. Den Safran im Mörser fein zerreiben, mit wenig Brühe verrühren und beiseitestellen.
2. Die Schalotten im Öl glasig dünsten, den Sellerie zugeben und kurz andünsten. Den ungewaschenen Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Den Wein dazugießen und aufkochen und unter Rühren köcheln, bis der Wein nahezu verdampft ist. Schöpflöffelweise die heiße Orangensaft-Brühe-Mischung zugeben und immer so lange unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist. Wenn die Hälfte der Flüssigkeit verbraucht ist, die Safranflüssigkeit zugeben. Nach 18-22 Min. sollte der Risotto gar sein, aber noch etwas Biss haben. Falls der Reis noch zu fest ist, die restliche Brühe ebenfalls erhitzen und zugeben.
3. Butter und Sahne unter den fertigen Risotto mischen, salzen, pfeffern und die Orangenfilets und Orangenschale unterheben. Zugedeckt etwas ruhen lassen. Den Dill abbrausen und trocken tupfen. Die Spitzen fein hacken und über den Risotto streuen.