

Rezept

Sellerierisotto mit Birne

Ein Rezept von Sellerierisotto mit Birne, am 26.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	200 g Knollensellerie
6 Zweige Thymian	1 l Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl	200 g Risottoreis
1 Birne	1 EL helle Misopaste (z. B. Shiro Miso; nach Geschmack mehr)
1 EL Cashew-Mus	1 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 21 g F, 12 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, schälen und auf der Rohkostreibe grob raffeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Von 4 Zweigen die Blättchen abstreifen und etwas kleiner hacken.
2. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten. In einem größeren Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten.
3. Sellerieraspel und Thymianblättchen unterrühren. Nun so viel Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterkochen, bis der Reis die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen hat. Eine weitere Kelle Brühe dazugeben und weiterköcheln lassen, dabei ab und zu rühren. Auf diese Weise nach und nach so viel Brühe zugeben wie nötig, und den Reis unter gelegentlichem Rühren 15-20 Min. garen, bis der Risotto schön sämig ist, die Körner aber noch Biss haben.
4. In der Zwischenzeit die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zwei Viertel klein würfeln, die übrigen in dünne Spalten schneiden. In einer kleinen Pfanne das übrige Olivenöl (1 EL) erhitzen und die Birnenspalten mit den 2 verbliebenen Thymianzweigen darin in 4 Min. von beiden Seiten anbraten. Beiseitestellen.
5. Birnenwürfel, Miso und Cashewmus unter den Risotto rühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und die gebratenen Birnenspalten und den Thymian darauf anrichten.