

Rezept

Veganes Artischocken-Risotto

Ein Rezept von Veganes Artischocken-Risotto, am 20.06.2024

Zutaten

800 ml heiße Gemüsebrühe	12 Artischocken (in Öl)
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
400 g Risottoreis	100 ml Weißwein
8 grüne Oliven	Salz
Pfeffer	½ Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 2 g F, 9 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Die Brühe erhitzen und warm halten. Artischocken in ein Sieb abgießen, das Öl auffangen. Artischocken in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen, jeweils fein hacken. 2 EL Artischockenöl in einem Topf erwärmen. Schalotte und die Hälfte des Knoblauchs darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Den Reis einrühren, sodass alles mit Öl benetzt ist. Mit Weißwein ablöschen.
2. Eine Kelle heiße Brühe unterrühren und köcheln, bis die Reiskörner die Flüssigkeit aufgesogen haben. Vorgang wiederholen, bis der Reis gar und die Konsistenz schön cremig ist. Oliven klein schneiden und mit den Artischocken unterrühren. Risotto salzen und pfeffern.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Petersilie, Zitronenschale und restlichen Knoblauch verrühren. Das Risotto mit der Gremolata bestreuen und servieren.