

Jacqueline Amirfallah
Dinkel-Gemüse-Risotto

Mittwoch, 18. Oktober 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

1	Zwiebel
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
300 g	Dinkelreis (bzw. Koch-Dinkel oder Dinkelgraupen)
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
300 g	Fenchelknollen mit Fenchelgrün
200 g	braune Champignons
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
100 ml	Milch
50 g	Rucola
1	Bio- Zitrone
1 Prise	Anis
2 EL	Butter
1 TL	Speisestärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, klein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
2. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
4. Dinkelreis zu den Zwiebelwürfeln geben, etwas Salz, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. So viel heiße Gemüsebrühe aufgießen bis der Dinkelreis gerade bedeckt ist. Auf kleiner Stufe sanft garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen, bis nach ca. 35 Minuten der Dinkelreis bissfest gegart ist.
5. In der Zwischenzeit Fenchel putzen. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden, den restlichen Fenchel in Rauten schneiden, das Fenchelgrün fein hacken.
6. Champignons putzen, die Hälfte in feine Würfel schneiden.
7. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Kräuter mit der Milch ganz fein pürieren.
8. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
9. Fenchel- und Champignonwürfel 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Dinkelreis mischen.
10. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Dinkelreis mit Salz, der Hälfte des Zitronensafts, sowie etwas Zitronenabrieb und Anis abschmecken.
12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Restlichen Fenchel darin dünsten mit Salz, Zitronenabrieb, -saft und gehacktem Fenchelgrün abschmecken.
13. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die übrigen Champignons vierteln und darin anbraten, mit Salz würzen.
14. Die Hälfte der Kräutermilch zum Dinkelreis geben.
15. Rest Kräutermilch mit Stärke mischen und in einem Topf aufkochen. Rest Butter untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Die Hälfte vom Parmesan feinreiben und unter den Dinkelreis geben.

17. Die Hälfte des Rucola kleinschneiden und unter den Dinkelreis mischen. Nochmals abschmecken.

18. Den restlichen Käse in grobe Späne schneiden. Risotto auf den Teller geben, Fenchel und Champignons dazu geben. Mit Rucola und Käsespänen dekorieren.

Pro Portion: 600 kcal / 2508 kJ

55 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 26 g Fett