

Andreas Schweiger
Gemüserisotto mit Mirabellen
und Gurken-Minz-Shot

Donnerstag, 6. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Gemüserisotto:

2	Schalotten
550 ml	Gemüsebrühe
40 g	Butter
140 g	Risottoreis
200 ml	trockener Weißwein
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
100 g	Möhren
100 g	Zucchini
2	getrocknete Tomaten
50 g	Parmesan



Für die Mirabellen:

12	Mirabellen
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
100 ml	trockener Weißwein
1 EL	Waldhonig
etwas	Salz

Für den Shot:

1	Salatgurke
1	Chilischote
2	Äpfel
3 Stängel	Minze
2 EL	Speisequark (20% Fett)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für den Gemüserisotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen.

2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Fünftel einkochen lassen. Mit Meersalz würzen.



3. Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Reis geben. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren, den Reis ca. 20–25 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen, sobald diese eingekocht ist.
4. Für die Mirabellen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.
5. Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.
6. Den Wein mit Honig und Kräutern in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Die Mirabellen dazugeben und etwa 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz abschmecken.
7. Möhre und den Zucchini putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.
8. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit garen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen.
9. Den Parmesan fein reiben unter den Risotto rühren. Mit Meersalz abschmecken.
10. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke in grobe Stücke schneiden.
11. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.
12. Die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Gurke, Äpfel, Chili und Minze im Küchenmixer pürieren. Dann Quark unterrühren, mit Salz abschmecken und auf Gläser verteilen.
14. Den Gemüserisotto mit den Mirabellen auf Tellern anrichten. Den Gurkenshot dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 460 kcal / 1940 kJ
56 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 15 g Fett