

FENCHEL-PINIENKERN-RISOTTO



Zutaten für 4 Personen:

3 Fenchel
2 Zwiebel (Schalotten)
60 g Butter
250g Risottoreis
250 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
60 g Pinienkerne
2-3 Lauchzwiebel
ca. 30 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel putzen und waschen und das Grün beiseite legen. Ein Fenchel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1/3 der Butter in einem Topf schmelzen und die kleingeschnitten Zwiebel und Fenchel darin andünsten.

Den Risottoreis abwaschen bis das Wasser klar ist und dann in den Topf dazugeben. Kurz mit andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und etwas Brühe dazugeben, so dass der Reis bedeckt ist.

Das Risotto bei schwacher Hitze köcheln lassen und dabei öfters umrühren.

Wenn die Brühe aufgesogen wurde, schöpflöffelweise Brühe nachgießen.

Für ca. 30 Minuten garen, bis der Reis weich ist.

Währenddessen den restlichen Fenchel in feine Spalten schneiden. Einen Teil der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin für ca. 2-4 Minuten unter wenden leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, und die Frühlingszwiebel waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Wenn der Reis weich ist, die restliche Butter, die Lauchzwiebel und den Parmesan unterrühren. Das Risotto mit den Gewürzen erneut abschmecken und zusammen mit dem gebratenen Fenchel auf Teller anrichten. Die Pinienkerne und das Fenchelgrün darüber streuen.