

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Sabine Barresi

Karotten-Risotto mit Karottengrün-Pistazien-Pesto und Babykarotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Karotten-Risotto:

160 g Risottoreis
 100 g Karotten
 5 g frischer Ingwer
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange, Abrieb
 60 g Montello
 2 EL Butter
 120 ml Weißwein
 1 L Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotten schälen und in kleine Würfel oder feine Stifte schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken oder reiben. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Karotten und Ingwer hinzufügen und kurz mitdünsten. Risottoreis zugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren mit anschwitzen, bis er leicht glasig aussieht. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach heißen Gemüsefond dazugeben, sodass der Reis jeweils gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze offen köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Nach und nach weiteren Fond angießen, bis der Reis nach etwa 25 Minuten al dente gegart ist. Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Butter sowie den geriebenen Montello einarbeiten, bis das Risotto schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken und sofort servieren.

Für das Karottengrün-Pistazien-Pesto:

40 g Karottengrün
 ½ Zitrone, Saft
 20 g Montello
 30-40 ml Olivenöl
 30 g ungesalzene Pistazien
 Salz, aus der Mühle

Karottengrün, Pistazien und Olivenöl in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen, dann Montello unterheben. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Babykarotten:

3 Babykarotten
 ½ Orange, Saft & Abrieb
 1 EL Butter
 25 ml Gemüsefond
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 1 Prise weißer Pfeffer

Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und 25 ml Saft auspressen. Karotten schälen und mit Butter in die Pfanne geben, kurz anschwitzen und mit Orangensaft und Gemüsefond ablöschen. Thymian dazugeben und sanft garen. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

20 g ungesalzene Pistazien

Pistazien ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.