



Petersilien-Risotto mit Fenchelsalat

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Petersilien-Risotto

1 Bund glatte Petersilie (ca. 100 g)
2 Knoblauchzehen
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
5 EL raffiniertes Olivenöl
1000 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
350 g Risottoreis (z.B. Carnaroli)
150 ml alkoholfreier Weißwein
50 g Butter
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer (zum Abschmecken)

Fenchelsalat

1 große Fenchelknolle
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
1 unbehandelte Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)

Pumpernickel-Crostini

2 Scheiben Pumpernickel
2 EL Butter
1 Prise Salz
1 Knoblauchzehe

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die gehackte Petersilie mit einer Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, drei Esslöffeln Olivenöl und 100 Millilitern der Gemüsebrühe im Mixer fein pürieren, bis eine intensiv grüne, glatte Paste entsteht.

Für den Ansatz des Risottos die Schalotten fein würfeln und im restlichen Olivenöl anschwitzen. Eine geriebene Knoblauchzehe und den Risotto dazugeben, kurz mitbraten. Mit alkoholfreiem Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach und nach heiße Gemüsebrühe zugießen (jeweils etwa eine Schöpfkelle).



Unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze je nach gewünschter Konsistenz etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder neue Brühe zugeben, wenn die vorherige fast vollständig aufgesogen ist.

Zum Schluss für die Cremigkeit des Risottos kalte Butter und Parmesan und für Farbigkeit und weiteren Geschmack die vorbereitete Petersilienpaste unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren warmhalten.

Für den roh marinierten Salat die Fenchelknolle halbieren, den harten Strunk entfernen, klein schneiden und waschen. Das Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Fenchelstücke in feine Streifen hobeln oder schneiden und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, sowie mit dem Saft und dem Abrieb einer unbehandelten Zitrone würzen. Zum Schluss Fenchelgrün dazugeben und alles mischen. Ein wenig Fenchelgrün für die Garnitur aufheben.

Für die Croutons die Pumpernickel-Scheiben in kleine Würfel oder Stifte schneiden. Die Butter in einer Pfanne auslassen, eine geschälte, angedrückte Knoblauchzehe als Aromat dazugeben und die Würfel oder Stifte darin knusprig rösten. Auf Küchenpapier entfetten und beiseitestellen.

Den Risotto in tiefen Tellern servieren. Marinierten Fenchelsalat und Pumpernickel-Croutons darauf anrichten und mit dem restlichen Fenchelgrün garnieren.

Nährwerte pro Portion:

700 kcal – 47 g Fett – 19 g Eiweiß – 42 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.