

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2021 ▪
Tagesmotto „Kohl“ mit Johann Lafer



Frank Wehmeier

Rosenkohl-Risotto mit Pancetta und Wintersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis
250 g Rosenkohl
50 g Pancetta
25 g Hirse
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
50 g Parmesan
500 ml Geflügelfond
50 ml trockener Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten bissfest garen, dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Die äußeren Blätter der Röschen ablösen und beiseitestellen.

Rosenkohlröschen halbieren. ½ Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die halbierten Rosenkohlröschen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Geflügelfond in einen Topf geben und erwärmen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pancetta in Streifen schneiden.

Hirse gut abspülen. ½ Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Pancetta anbraten. 1 Esslöffel Pancetta herausnehmen und beiseitestellen. Risottoreis und Hirse mit in den Topf geben und leicht anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach mit warmem Geflügelfond auffüllen und Risotto ca. 20 Minuten bissfest kochen. Parmesan reiben. Kurz vor Ende der Garzeit 2 Esslöffel Parmesan und restliche Butter unter das Risotto rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zuvor beiseitegelegten Pancetta kurz in einer Pfanne erwärmen. Risotto mit gebratenen Rosenkohlröschen, Rosenkohlblätter, Pancetta und restlichem Parmesan anrichten.

Für den Salat:

½ Kopf grüner Eichblattsalat
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
1 Softtomate
6 Walnusskerne
1 TL mittelscharfer Senf
6 EL Walnussöl
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Feigenessig
1 Zweig glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und raspeln.

Senf, Walnussöl, Balsamicoessig und Feigenessig mit einem Stabmixer zu einer sämigen Vinaigrette verarbeiten. Getrocknete Tomate in feine Würfel schneiden und hinzugeben. Tomate mit dem Stabmixer untermixen. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Walnusskerne halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen rösten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden.

Salat mit Frühlingszwiebel und Möhre auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette überziehen und mit Walnüssen und Petersilie dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.