



## **Waldorf-Risotto mit Sellerie, Apfel und Walnuss**

Rezept von Mario Kotaska

### **Zutaten (für vier Portionen)**

300 g Risotto-Reis  
150 g Walnüsse  
1/2 Sellerieknolle  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
200 ml Apfelsaft  
1 l Gemüsebrühe  
1 Zitrone  
75 g Parmesankäse, gerieben  
2 Äpfel  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung (circa 30 Minuten)**

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Sellerie in feine Streifen (Julienne) schneiden und in Butter braten. Tipp: Man kann für das Schneiden auch einen Gemüsehobel einsetzen.

Zwiebel fein würfeln und farblos in Butter anschwitzen, Reis dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Apfelsaft ablöschen. Anschließend so viel heiße (!) Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis eben bedeckt ist. Unter Rühren die Flüssigkeit einreduzieren. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis eine cremige Konsistenz angenommen hat, aber das einzelne Reiskorn noch einen winzigen, festen Kern, den „Biss“, aufweist. Mit etwas Zitrone würzen. Anschließend geriebenen Parmesankäse einrühren.

Wenn der Reis „al dente“, also bissfest ist, in einem tiefen Teller anrichten. Dann jeweils einen Löffel Selleriestreifen obendrauf geben. Mit reichlich Walnuss und dem restlichen Parmesan bestreuen. Zum Schluss Apfel frisch über die Teller reiben und sofort servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

789 kcal – 45 g Fett – 20 g Eiweiß – 78 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist glutenfrei und vegetarisch.**