

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2022 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



**Erbсен-Bulgur-Risotto mit Minze, getrockneten Tomaten
und Shiitake**

Zutaten für zwei Personen

Für das Bulgur-Risotto:
200 g Bulgur
150 g Erbsen
50 g getrocknete Tomaten
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Limette, davon Abrieb & Saft
50 g Parmesan
100 ml Weißwein
750 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Bulgur dazugeben mit Salz würzen und etwas andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen, sodass am Boden ein leichtes Röstaroma entsteht. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei stetig umrühren. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsen zum Bulgur geben. Parmesan reiben. Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides in den Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan unterrühren. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben und servieren.

Für die Shiitake:
100 g Shiitake
3 EL geröstetes Sesamöl
40 ml Sojasauce
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake mit der Kopfseite nach unten darin anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Bulgur-Risotto auf einen Teller geben, Shiitake anlegen und servieren.