



ORF extra

Brunnenkresse-Safran-Arancini

Wenn ich mit meinem Essen Eindruck schinden möchte, dann kaufe ich frische saisonale Produkte, die mit natürlichen Farben, unterschiedlichen Formen und starken Aromen begeistern und die in etwas Neues verwandle. Dieses Rezept ist ein gutes Beispiel: Es verbindet knallgrüne Brunnenkresse mit Safran und Kohle-Panko-Mantel zu einem optischen Genuss und einer effektvollen Geschmacksbombe.

Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte, fein gewürfelt
1 EL Olivenöl
1 Prise Safranfäden
100 g Risotto-Reis
75 ml Weißwein
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Mehl
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Eier, verquirlt
4 EL Panko (jap. Semmelbrösel)
1 EL Aktivkohlepulver
Pflanzenöl, zum Braten
Fenchelgrün/-blüten, zum Garnieren
Zitronenöl, zum Servieren

Für das Brunnenkressepüree:

1 Schalotte, gewürfelt
50 g Butter
200 g Brunnenkresse, plus mehr zum Garnieren
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- 1.** Für den Safran-Risotto in einem großen Topf die Schalottenwürfel 3-4 Minuten in Olivenöl anbraten, dann Safran und Risotto-Reis hinzufügen. Im Öl wenden und mit Weißwein ablöschen.
- 2.** Nun Kelle für Kelle die Brühe hinzufügen. Der Reis sollte die Brühe jeweils aufnehmen. Nach 15-20 Minuten vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 3.** Den abgekühlten Risotto zu 6 Bällchen formen. Das Mehl mit je 1 Prise Salz und Pfeffer vermischen und jedes Bällchen zuerst in Mehl, dann in Eier, Panko und Kohlepulver wenden. Im heißen Pflanzenöl 4-5 Minuten braten, bis die Brösel knusprig und schwarz sind. Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen 5-10 Minuten warmhalten.
- 4.** Inzwischen für das Püree in einer Pfanne die Schalottenwürfel in Butter weich dünsten. Die Brunnenkresse in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen und kräftig ausdrücken. Die Brunnenkresse zur Schalotte geben. Mit 1 Spritzer Zitrone im Mixer zu Püree verarbeiten. Die Massen nach Belieben durch ein Sieb streichen – ich hingegen mag es gern etwas gröber und möchte nichts verschwenden.
- 5.** Die Arancini aus dem Backofen nehmen und mit je 1 EL Püree anrichten. Mit Meersalz bestreuen und mit Brunnenkresse, Fenchelgrün und -blüten garnieren. Mit etwas Zitronenöl beträufeln.