

AUFGETISCHT am Sonntag

REZEPT

Buchweizenrisotto mit Kräutersaitlinge, geschmortem Kohl und Karotten

Zutaten für 4 Personen

Risotto

- 240g Buchweizen
- 4 Stück Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1800 ml Gemüsefond
- 300g Sauerrahm
- 300g Kräutersaitlinge
- Ca. 30ml Weißwein zum Ablöschen
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt



Schalotten und Knoblauch fein würfelig schneiden und in einem Topf mit Öl anschwitzen lassen. Den Buchweizen begeben und kurz mitrösten. Bei mittlerer Hitze mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Nach und nach mit dem Gemüsefond aufgießen, das Lorbeerblatt begeben und den Buchweizen unter ständigem Rühren bissfest kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Sauerrahm mit einem Kochlöffel einrühren.

Die Kräutersaitlinge in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten und dann unter das Risotto rühren.

Geschmortes Gemüse

- 1 Stück Kohl
- 6 Stück Karotten (bunt)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Rohr auf 160 Grad vorheizen.

Karotten schälen und als Ganzes mit Salz, Pfeffer und Öl marinieren.

Die äußeren Blätter des Kohls entfernen (und für die Sauce beiseitestellen) und das Innere in gleich große Keile schneiden. Diese ebenfalls mit Salz, Pfeffer

würzen und mit Öl beträufeln.

Karotten und Kohlteile in eine Pfanne oder auf ein Blech geben und im Rohr nicht zugedeckt bei 160 Grad schmoren. Den Kohl nach 15 min aus dem Ofen nehmen und in Stücke hacken, die Karotten nach 45 min, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Karottensalat

- 6 Stück bunte Karotten
- Ca. 8g Salz
- Ca. 16g Zucker
- Ca. 24ml Essig
- 24ml Öl

Karotten in sehr feine Streifen schneiden oder fein reiben. Die Karotten mit Salz und Zucker marinieren, bis sie etwas Wasser gelassen haben. Danach Essig und Öl zu gleichen Teilen hinzufügen.

Kohlsauce

- 1 gelbe Zwiebel
- Die äußeren Kohlblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsefond
- 100ml Obers
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch grob würfelig schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Gemüsefond und Öl aufgießen und 5 min leicht köcheln lassen. Zum Schluss die äußeren Kohlblätter vom Strunk befreien, kleinschneiden und kurz im Fond einmal aufkochen lassen. Das Ganze in einem Mixer fein pürieren und gegebenenfalls durch ein Sieb gießen.

Anrichten

Risotto auf einem Teller in der Mitte platzieren. Kohl und Karotten über das Buchweizenrisotto geben, darauf den Karottensalat, rund um die Kohlsauce geben.