

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



+

Veganes Rollgerste-Gemüserisotto

Koch: Philipp Szemes

Zutaten

(4 Personen)

- 1 kg Rollgerste
- 2,5 L Wasser
- 1 Stück Hokkaidokürbis
- 1 Stück Kohlrabi
- 200 g Karotten
- 10 Stück Jungkarotten mit Grün
- 200 g Sellerie
- 1 Stück Fenchel
- 1 Bund Radieschen
- 2 Stück Jungzwiebel
- 4 EL Mandelsplitter (geröstet)
- 125 ml Marillennektar
- 200 ml veganes Obers
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thaibasilikum

Zubereitung

Zuallererst die Rollgerste für etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen und danach abseihen. Für das spätere Garnieren 4 Radieschen mit einem Hobel direkt in eiskaltes Wasser hobeln, sodass sie knackig bleiben und eine transparente Farbe bekommen.

Den Sellerie, die Karotten, den Kohlrabi und den Fenchel in kleine Würfel schneiden. Tipp: Mit den Gemüseabschnitten und etwas Salz einen Fond ansetzen, in dem die Gemüsegewürfel für das Risotto gekocht werden – das gibt nochmal extra Geschmack!

Das geschnittene Gemüse in ein Sieb füllen und das Sieb in den kochenden Fond hängen bis die Würfel bissfest sind. Dann die gekochte Rollgerste in einen hohen Topf umfüllen und mit etwas Gemüsefond aufgießen. Die bissfesten Gemüsegewürfel dazugeben und in der Rollgerste fertig garen.

In einer Pfanne den Marillennektar aufkochen lassen und die Jungkarotten mit Grün darin ziehen lassen. Aufgrund des natürlichen Zuckeranteils der Marille karamellisiert der Nektar beim Erhitzen und gibt den Karotten eine schöne Süße.

Den Hokkaidokürbis halbieren und die eine Hälfte in Spalten schneiden und im Rohr bei 120° C Ober-Unterhitze etwa 15 Minuten garen. Die andere Hälfte nur aushöhlen – sie dient später als Schüssel.

Das vegane Obers zum Rollgerste-Gemüserisotto begeben, salzen und aufkochen lassen. Je mehr das Obers einkocht, desto cremiger wird das Risotto. Die gegarten Kürbisspalten aus dem Rohr nehmen und kurz durch den eingekochten Marillennektar ziehen.

Das fertige Rollgerste-Gemüserisotto in der Kürbishälfte anrichten und eine glasierte Kürbisspalte sowie eine glasierte Jungkarotte darauflegen. Mit den gerösteten Mandelsplittern, den gehobelten Radieschen, ein paar Rosmarinnadeln und einem Thaibasilikumblatt garnieren und servieren.