

## Liebe Köch\*innen,

aus alltäglichem etwas Tolles kreieren. Das ist nicht nur ein gutes Kredo für das Leben, sondern auch für das Kochen. Mit bescheidenem Gemüse, Linsen, die aus der Region kommen und etwas Liebe zaubern wir heute ein Risotto, das lecker, sättigend und schnell gemacht ist. Nebenbei schmort fruchtig leckerer Fenchel im Ofen.

Wenige, simple Zutaten und eine einfache Verarbeitung - lecker kann so leicht sein. Mit den richtigen und regionalen Produkten, muss man gar nicht mal so viel machen, damit es schmeckt.

Viel Spaß beim Nachkochen!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten

Für 4 Portionen

### Für das Risotto:

- 300 g Anicia Linsen
- 2 Karotten (ca. 120g)
- 1 kleine Zwiebel (ca. 80g)
- 1 kleiner Kohlrabi (ca. 300g)
- 1 EL SWEMA Gemüsebrühe
- 500 ml Apfelsaft
- 1 TL Ras el Hanout
- Olivenöl

### Für den Fenchel:

- 2 Knollen Fenchel
- 250 ml Apfelsaft
- 1 EL Cafe de Paris
- Salz, Öl

## Zubereitung

### Risotto:

Anicia Linsen waschen und über Nacht in kaltem oder zumindest 10 Minuten in warmen Salzwasser einweichen. Gemüse schälen und in Würfel schneiden. Das Grün vom Kohlrabi vom Strunk entfernen und ebenfalls in grobe Streifen schneiden. Linsen abseihen und zusammen mit dem geschnittenem Gemüse in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl etwa 8 Minuten gut anbraten. Dann 1 EL SWEMA Gemüsebrühe hinzugeben, verrühren und mit der Hälfte des Apfelsafts aufgießen und ihn komplett einreduzieren lassen. Dann Ras el Hanout hinzufügen, untermengen, kurz anbraten lassen, mit der anderen Hälfte des Apfelsaftes ablöschen, Kohlrabigrün hinzugeben und so lange rühren bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist.

### Fenchel:

Den Fenchel achteln und in eine Auflaufform schichten. Apfelsaft, Öl, sowie Gewürz und Salz darüber verteilen und mit Backpapier abgedeckt für 30 Minuten im Ofen bei 200 Grad Umluft garen. Backpapier entfernen und weitere 15 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, vermengen und nochmals für 20 Minuten im Ofen backen.