

Liebe Köch*innen,

einfach mal was Neues ausprobieren und den klassischen Italiener mit einem der gesündesten unter den Getreiden zubereiten. Die Süße des Fenchels harmoniert hervorragend mit dem Geschmack des Ziegenkäses und bekommt mit der Salzigkeit der Kalamata Oliven auch noch den nötigen Gegenspieler. Das Rezepte kann durch ein anderes Gemüse oder einen anderen Käse an den individuellen Geschmack angepasst werden.

Guten Appetit wünscht,

Tina Richter



Zutaten Haferrisotto

- 1 Karotte, gewürfelt
- 2 kleine oder 1 große Fenchelknolle
- 100 g Kalamata Oliven natur ohne Stein
- 1 Zitrone, Schale & Saft
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Hafer
- 100 ml Weißwein (Chardonnay Sander)
- 1 EL Swema Gemüsebrühe
- 600 ml Wasser
- 1 EL Estragon, getrocknet
- Olivenöl zum Braten
- 75 g Ziegenfrischkäse
- 75 g Ziegen-Ribeupierre, gerieben
- 20 g kalte Butter, in Würfeln
- Salz und Pfeffer

Zutaten Topping:

- 1 Orange, fein gewürfelt
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Kürbiskernöl
- Kürbiskerne, geröstet & gesalzen

Zubereitung

Die Oliven abtropfen, die Flüssigkeit auffangen, die Früchte in Scheiben schneiden. Den Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und die Knolle in Streifen schneiden. Wenn schönes Fenchelgrün mit dran ist, für das Orangen-Topping fein hacken und beiseitestellen. In einer Pfanne mit 2 EL Bratöl die Karottenwürfel und den Fenchel kräftig anbraten. Salzen, mit dem Saft und der Schale einer halben Zitrone sowie der Hälfte der Oliven-Flüssigkeit ablöschen und kurz bissfest dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Brühe aus dem Wasser und der Swema Gemüsebrühe herstellen und warmhalten. Knoblauchzehe schälen, mit dem Handballen kräftig quetschen und mit den Zwiebelwürfeln in einem Topf mit 3 EL Olivenöl anschwitzen. Den Hafer und den Estragon kurz mitbraten, alles mit Weißwein ablöschen. Wenn der Wein verkocht ist, 1 Schöpfkelle Brühe dazugeben und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze stetig köcheln lassen. Immer, wenn kaum noch Flüssigkeit im Topf ist, wieder mit einer Kelle Brühe auffüllen und so den Hafer unter regelmäßigm Rühren garen. Wenn die ganze Gemüsebrühe aufgebraucht ist, sollte das Getreide gar sein, die ganzen Haferkörner haben dennoch einen leichten Biss. Dann ist der richtige Moment, Ziegenfrischkäse, Butterwürfel und geriebenen Ziegen-Ribeupierre einzurühren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Zuletzt mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Schließlich noch die Orangenwürfel sowie ggf. das gehackte Fenchelgrün mit Salz & Pfeffer würzen, mit dem Essig und dem Öl anmachen.

Das cremige Haferrisotto auf einem Teller anrichten, vervollständigt mit dem frischen Orangentopping und den gerösteten Kürbiskernen.