

9. Kalenderwoche 2015

REZEPTE zur Gourmetkiste

Romanesco-Risotto

Zutaten:
für 4 Personen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

800 ml kräftige
Gemüsebrühe
1 EL Butter
350 g Risottoreis

Brühe aufkochen und heiß halten.

300 g Romanesco
300 g Möhren
1 Zwiebel

In einem breiten Topf die Butter erhitzen.
Reis zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren 2-3 Min. andünsten.
So viel von der heißen Brühe angießen, dass der Reis gerade davon bedeckt ist. Im offenen Topf unter Rühren leicht brodelnd kochen lassen.
Immer wieder wenig Brühe nachgießen und einköcheln lassen, bis der Reis gar ist – das dauert ca. 25 Min.

Salz, Pfeffer,
100 g Parmesan
2 EL Sahne

Inzwischen den Romanesco putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel pellen und in kleine Stücke schneiden. Romanesco in kochendem Salzwasser 4 Min., Möhren 3 Min. und Zwiebeln 1 Min. blanchieren.

Gemüse kalt abschrecken, abtropfen lassen,
salzen und pfeffern.

Parmesan reiben und mit
Sahne unter den Reis mischen. So lange rühren, bis der Käse etwas geschmolzen ist. Das Gemüse vorsichtig unter das Risotto heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhrenhuhn, afrikanisch

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
Ca. 45 Min.

500 g Möhren
1 gelbe Paprika
2 Knoblauchzehen
2 TL Öl

Möhren und
Paprika putzen, waschen und würfeln.

Knoblauch pellen und klein würfeln.

Zunächst 1 TL Öl erhitzen und die Möhren darin anbraten. Nach 5 Min. die Paprikawürfel und Knoblauch zufügen und beides fertig garen. Eventuell Wasser hinzufügen.

500 g Hähnchenbrustfilet

Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden und in einer zweiten Pfanne in einem weiteren TL erhitztem Öl anbraten. Das Fleisch mit

Saft einer halben Zitrone
½ TL Brühe

Zitronensaft ablöschen,

Currypulver
Paprikapulver
10 schwarze Oliven
Salz, Pfeffer
Crème fraiche

Brühe und

Gewürze hinzugeben und bei schwacher Hitze noch 5-10 Min. ziehen lassen. Das bissfeste Gemüse und die

Oliven zum Fleisch geben und mit

Salz und Pfeffer würzen.

Evtl. 1 EL Crème fraiche unterrühren.

Heiß servieren.

Dazu passen Reis oder Kartoffeln.