

46. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Schwarzwurzel-Risotto

Zutaten:
für 4 Portionen



Zubereitung:
ca. 60 Min.

600 g Schwarzwurzeln
1 EL Zitronensaft
2 Zwiebel, 1/2 Chili, rot
1/2 Bund Petersilie
2 getrocknete Tomaten
1 l Geflügelbrühe

5 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
120 ml Weißwein

Salz, Pfeffer
3 TL Butter

2 EL Pinienkerne
2 Thunfischfilets

1 TL Zitronenschale

Schwarzwurzeln sorgfältig waschen, putzen und schälen. Sofort in kaltes Zitronenwasser legen (damit sie sich nicht zu schnell verfärben).
Zwiebeln schälen, fein würfeln. Chili fein schneiden.
Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.
Tomaten in feine Streifen schneiden.
Brühe aufkochen. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und die Hälfte schräg in feine Scheiben schneiden. Restliche Wurzeln dritteln und längs halbieren.
2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Schwarzwurzelscheiben und Reis darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig andünsten.
Mit Weißwein ablöschen. 300 ml Brühe zugießen und den Risotto ca. 20 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach die restliche heiße Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen 2 EL Öl und 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze 20 Minuten braten. Mit Salz würzen und in den letzten 5 Minuten Pinienkerne, Tomaten und Chili zugeben. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Thunfisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Seite 1-2 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen. Restliche Butter zum Risotto geben, kurz unterrühren, vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen. Petersilie mit der Zitronenschale mischen. Thunfisch in Scheiben schneiden. Risotto mit den Schwarzwurzeln und dem Thunfisch auf Tellern anrichten. Mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.

Mangold-Päckchen mit Champignons

Zutaten:
für 4 Personen

12 große Mangoldblätter
Salz
300 g
Kartoffeln, 150 g
Champignons, 120 g
Zwiebeln, 1 kleiner Zweig
Rosmarin, 5 EL Olivenöl
Pfeffer

weiche Butter
Alufolie

Zubereitung:
ca. 60 Min.

Mangoldblätter von den dicken weißen Stielen schneiden. Stiele in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Blätter waschen und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Blätter in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Für die Füllung die Kartoffeln schälen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Champignons putzen und vierteln.
Zwiebeln fein würfeln. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Dann Mangoldstiele, Champignons und Zwiebeln zugeben und weitere 6-8 Minuten bei starker Hitze braten. Rosmarin zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Mangoldblätter trocken tupfen. Jeweils 2 Mangoldblätter überlappend nebeneinanderlegen. Darauf jeweils 3 EL Füllung geben. Erst die Längsseiten der Blätter über die Füllung legen, dann die Blätter von der kurzen Seite her aufrollen. Jedes Mangoldpäckchen auf eine mit Butter gefettete Alufolie legen und die Folie über dem Mangoldpäckchen verschließen. Auf dem Grillrost 10-15 Minuten grillen.