

Artischocken als Risotto

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

4 Artischocken
Saft einer Zitrone

Artischocken waschen und die äußeren härteren Blätter entfernen. Die Stiele kürzen und schälen. Artischocken in reichlich kochendes Salzwasser mit Zitronensaft geben und im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und der Länge nach vierteln. Fond aufkochen.

800 ml Gemüsefond
3 Schalotten
2 Knoblauchzehe
3 EL Öl
200 g Risottoreis
250 ml Weißwein
40 g Fett

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in 2 EL Öl erhitzen.

1 Bund Petersilie

Den Reis dazugeben und unter Rühren kurz dünsten.

Den Weißwein dazugeben und verdampfen lassen. Immer nur so viel Fond zum Reis geben, dass er knapp bedeckt ist. Wenn der Fond vom Reis aufgesogen ist, neuen Fond dazugeben. Auf diese Weise den Reis unter Rühren ca. 20 Min. garen lassen.

75 g frisch geriebener
Parmesan
Salz, Pfeffer

Zwischendurch Petersilien-Blättchen von den Stielen zupfen und grob in Streifen schneiden. Abgetropfte Artischockenviertel und Petersilienblätter im heißen Öl anbraten.

Den geriebenen Parmesan unter das Risotto mischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die angebratenen Artischocken vorsichtig unter das Risotto heben.