



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 21

Fenchel-Risotto

Zutatenliste:

- 1 Fenchelknolle
- 1 TL Butter
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 400-500 ml Gemüsebrühe
- 350 g Tomaten aus dem Glas
- 1 Zwiebel
- 1 TL getr. Thymian
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL ger. Parmesan

Zubereitung:

Zubereitung ca. 45 Minuten

Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden, das zarte Grün beiseite legen. Butter und 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Fenchel kurz darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit etwas Brühe ablöschen und diese verkochen lassen. Unter gelegentlichem Rühren nach und nach die ganze Brühe angießen und Reis bei schwacher Hitze offen garen. Inzwischen die Tomaten und die Zwiebel klein würfeln. Zwiebelwürfel in 1 TL Öl glasig werden lassen. Tomaten und Thymian dazugeben, bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Risotto abschmecken und auf Teller verteilen. Das Tomaten-Ragout würzen, auf den Reis geben, mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.