

## REZEPT

# WURZELGEMÜSE-RISOTTO



### Küchenmaterial

Schneidebrett, Messer, Kochtopf, Bratpfanne, Schüssel



### Zutaten für 4 Personen

1x	kleine Zwiebel
1-2x	Knoblauchzehe
150 g	Karotten
150 g	Pastinaken
150 g	Randen (roh)
1 TL	Olivenöl/Rapsöl
4 Stiele	frischer Thymian <sup>1</sup>
1	TL Honig
1 Liter	Gemüsebouillon
150 g	Risotto Reis
1 TL	Olivenöl/Rapsöl
1x	Salz und Pfeffer Zitrone (schale & Saft)
60 g	Baumnüsse
60 g	Parmesan / Käseersatz <sup>2</sup>

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch zusammen fein hacken.

Karotten, Pastinaken und Randen evtl. schälen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln, den Knoblauch und die Hälfte der Gemüsewürfel darin andünsten.

Die Thymian Blättchen vom groben Stiel trennen und zusammen mit dem Honig zum Gemüse geben und einige Minuten weiter dünsten.

Gemüsebouillon aufkochen und separat warmhalten.

Den Risotto Reis zu dem gebratenen Gemüse geben, kurz mitandünsten und anschliessend mit einem Teil der Bouillon ablöschen. Nun das Risotto ca. 20 Minuten garen und dabei nach und nach die heisse Bouillon dazu geben und rühren.

5 Minuten bevor der Risotto Reis fertiggekocht ist, Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die restlichen rohen Karotten-, Pastinaken- und Randenwürfel darin anbraten. Nach kurzer Zeit die Hitze etwas erniedrigen, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und mit viel abgeriebener Zitronenschale würzen. Die Baumnüsse zum Gemüse geben und mitbraten.

Parmesan unter das Risotto rühren und mit dem Saft einer Zitrone abschmecken. Das nun fertige Risotto servieren und mit dem gebratenen Gemüse garnieren.





---

**Gut zu wissen:**

<sup>1</sup> Anstelle von frischem Thymian kann auch getrockneter verwendet werden. Der Thymian lässt sich auch ergänzen mit anderen mediterranen Kräutern wie Rosmarin und Salbei.

<sup>2</sup> Das Risotto kann auch nach dem Anrichten mit etwas Sauerrahm (-Ersatz) für eine extra cremige Substanz garniert werden.



**Verknüpfung:**

- [GORILLA WAH-Lektionen](#)

---

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

