

Mangold-Risotto



Zutaten für 2 Personen

1 Schalotte
1 Karotte
100 g bunter Mangold
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Kümmel
1 EL Olivenöl
1 TL Butter oder pflanzliche Alternative
150 g Risotto-Reis z.B. Arborio, Carnaroli oder Vialone
75 ml trockener Weißwein
ca. 400 ml Gemüsebrühe
wenig Salz, frisch gemahlener Pfeffer
3-4 EL frisch geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Schalotte schälen und fein hacken. Karotte in Würfel schneiden.

Den Mangold gründlich unter fließend kaltem Wasser waschen. Die Stiele mit etwas Küchenpapier trocken tupfen, dann in feine Scheiben schneiden. Die Blätter in der Salatschleuder trocken schleudern, anschließend in feine Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und warm halten.

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte, Möhre und die Mangoldstiele unter Rühren 3-4 Min. anschwitzen. Getrockneten Thymian und Kümmel dazugeben und für 1 Min. mit andünsten.

Risotto-Reis dazugeben und unterrühren, bis alle Reiskörner gut untergemischt sind. Alles mit dem Weißwein ablöschen und rühren, bis der Wein fast vollständig verkocht ist.

Nach und nach etwas von der heißen Gemüsebrühe hinzufügen und unterrühren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, neue Brühe dazugeben. Dabei immer wieder rühren, damit nichts am Boden des Topfes kleben bleibt. So fortfahren, bis der Reis "al dente" ist, also noch etwas Biss hat. Insgesamt dauert das ca. 20-25 Min.

Die Mangold-Blätter für die letzten 5 Min. der Garzeit zum Risotto geben.

Frisch geriebenen Parmesan und noch ein klein wenig Brühe hinzufügen und alles gut unterrühren. Risotto mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken.

Das Risotto vor dem Servieren bei aufgelegtem Deckel und ausgeschaltetem Herd noch für 2-3 Min. ruhen lassen.

