

Kochen

Artischockenragout auf Safranrisotto



ZUTATEN



Für 4 Personen

- 1 Schalotte **gross**
- 1 dl Zitronensaft
- 3 Liter Wasser
- 8 Artischocken **mittel**
- 250 g Cherrytomaten
- Salz, Pfeffer **aus der Mühle**
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie **glattblättrig**
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 0.5 dl Weisswein
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 g **Risottoreis** z.B. Carnaroli, Arborio, Vialone
- 1 dl Weisswein
- 1 Briefchen Safran
- 5 dl Hühnerbouillon
- Salz, Pfeffer **aus der Mühle**
- 40 g Parmesan **gerieben**

NÄHRWERT

- Pro Portion**
- 48 g Kohlenhydrate
- 9 g Eiweiss
- 26 g Fett
- 496 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Zitronensaft und Wasser in eine grosse Schüssel geben. Den Stiel der Artischocken auf etwa 5 cm und die Blattspitzen um gut einen Drittel zurückschneiden. Dann rundum die harten Blätter vom Blütenboden zupfen, bis man bei den Innenblättern angekommen ist. Nun mit einem gebogenen Küchenmesser die harten Hüllblätter rund um den Boden abschneiden und die Stiele schälen. Am Schluss mit einem Kugelausstecher das Heu entfernen. Die Artischocken je nach Grösse der Länge nach halbieren oder vierteln. Sofort ins Zitronenwasser legen, sonst verfärben sie sich innert kurzer Zeit.
- 2 Die Cherrytomaten halbieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken.
- 3 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Artischocken und die Petersilie beifügen, kurz mitdünsten, dann den Weisswein dazugliessen und alles zugedeckt etwa 15 Minuten weich garen. Die Cherrytomaten beifügen und alles nochmals 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Während die Artischocken garen, für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Butter sowie das Olivenöl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Dann den Reis beifügen und so lange mitrösten, bis die Reiskörner knistern. Mit Weisswein ablöschen und diesen unter ständigem Rühren vollständig verdampfen lassen. Den Safran sowie die Hälfte der Bouillon beifügen. Unter häufigem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Erst dann nach und nach die restliche Bouillon dazugliessen.
- 5 Wenn der Risotto «al dente», d.h. bissfest ist, restliche Butter sowie den Parmesan untermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zugedeckt noch 1-2 Minuten stehen lassen.
- 6 Den Risotto in tiefen Tellern anrichten und das Artischockenragout darüber geben. Sofort servieren.