

Knollensellerie-Risotto mit Haselnusspesto


Reis kann viel mehr als nur Beilage sein. Vor allem in der vegetarischen Küche setzt er in der Hauptrolle kulinarische Akzente.

EIGENSCHAFTEN

-  **GLUTENFREI**
-  **PURINARM**
-  **VEGETARISCH**



ZUTATEN

 Für 4–5 Personen

Pesto:

50 g Haselnusskerne

1 Teelöffel Koriandersamen

1 Bund Petersilie

5 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Haselnussöl ersatzweise ebenfalls Olivenöl

2 Esslöffel geriebener Parmesan

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

Risotto:

500 g Knollensellerie

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

350 g Risottoreis

1 dl Weisswein trocken

1.25 Liter heisse Gemüsebouillon

2 Esslöffel Parmesan frisch gerieben

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle



TIPP

Einfache, alltägliche Zutaten ergeben ein geschmacklich raffiniertes Gericht: Das würzige Aroma des Knollensellersies harmoniert perfekt mit dem cremigen Risotto und der würzige Pesto setzt sowohl geschmacklich wie auch optisch den besonderen Akzent.

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Pesto in einer Bratpfanne ohne Fett die Haselnusskerne bei mittlerer Hitze rösten, bis sich die braunen Häutchen zu lösen beginnen. Die Nüsse auf ein Küchentuch geben und im Tuch aneinander reiben, bis sich die Schale möglichst gut abgelöst hat. Die Haselnüsse mittelgrob hacken.
- 2 Die Koriandersamen in der gleichen Pfanne kurz anrösten. Dann im Mörser fein zerdrücken. Die Petersilie grob hacken.
- 3 Haselnüsse, Koriander und Petersilie mit dem Oliven- und dem Haselnussöl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Käse untermischen und den Pesto mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- 4 Für den Risotto den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 5 In einer Pfanne etwa 1/3 der Butter erhitzen. Den Sellerie mit dem Knoblauch darin unter Rühren andünsten und ganz leicht bräunen. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Den Wein dazugießen und vollständig verdampfen lassen. Dann etwa 2 Schöpflöffel Bouillon zum Reis geben. Den Reis jetzt offen unter häufigem Umrühren bei schwacher bis mittlerer Hitze bissfest garen, dabei immer, wenn der Reis nicht mehr von Flüssigkeit bedeckt ist, wieder etwas Bouillon dazugeben.
- 6 Die restliche Butter in Würfel schneiden und mit dem Parmesan unter den bissfest gegarten Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Den Pesto mit 3–4 Esslöffeln der heißen Gemüsebouillon cremig rühren und jeweils 1 Klecks davon auf den angerichteten Risotto setzen. Den restlichen Pesto ebenso wie nach Belieben geriebenen Parmesan getrennt dazu servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

15 g Eiweiss

37 g Fett

74 g Kohlenhydrate

710 g kKalorien