

29. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Mangoldrisotto mit Ziegenkäse

Zutaten:

für 4 Personen

350 g Risottoreis
3 TL Gemüsebrühe
1 mittelgroße Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
3 EL Butter
1/8 l trockener
Weißwein

500 g Mangold

50 g Parmesan
(Stück)
Salz/Pfeffer
100 g Ziegen-
frischkäse-Rolle

Zubereitung:

ca. 50 Min.

Für das Risotto ca. 800 ml Wasser und Brühe aufkochen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis kurz mitdünsten. Wein zugießen und so lange köcheln, bis er ganz aufgesogen ist. So viel heiße Brühe zugießen, bis der Reis bedeckt ist. Köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann wieder Brühe zugießen. Insgesamt 25–30 Minuten offen köcheln, bis der Risotto sämig und noch leicht bissfest ist. Inzwischen Mangold putzen und waschen. Blätter und Stiele klein schneiden und 5 Minuten vor Garzeitende unter das Risotto rühren. Parmesan reiben. Mit 2 EL Butter unter das Risotto rühren und schmelzen lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Ziegenkäse über das Risotto bröckeln und servieren.

Selleriesalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Zutaten:

für 4 Personen

150 g saure Sahne
Saft einer halben Zitrone
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
1 Knollensellerie mit Grün

1 Apfel
2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

ca. 20 Min.

Saure Sahne mit Zitronensaft und Honig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die grünen Blätter von der Sellerie entfernen und fein hacken. Knolle putzen, schälen und raspeln.
Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und raspeln. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Geraspelt Sellerie und Apfel in die Salatsauce geben und alles gut vermischen. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen vermischen. Gehacktes Grün vor der Sellerie drüber streuen.