



Cremiges Fenchelrisotto

dazu fruchtig-feiner Salat mit Orange



30-40min



2 Personen

Die Italiener wissen, wie man kocht, denn dieses cremige Risotto zergeht förmlich auf der Zunge. Frische Zitrone, karamellierte Fenchelscheiben und ein leichter Hauch von Schärfe runden das köstliche Reisgericht perfekt ab! Dazu gibt es einen fruchtigen Salat und fertig ist das Wohlfühlgericht!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Fenchelknolle
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Päckchen Chiliflocken

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 846kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 105.0g, Eiweiß 15.8g



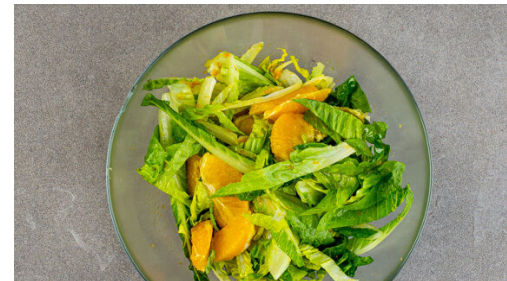
Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Jeweils **1TL Orangen- und Zitronenschale** abreiben. Die **Orange** dann bis zum **Fruchtfleisch** schälen und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **übrige Zitrone** wird nicht benötigt. Das **Brühgewürz** in 1L heißem Wasser auflösen.



Die aufbewahrten **Fenchelspalten** in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. rundum anbraten. 1TL Zucker unterrühren und bei starker Hitze in 2-3Min. karamellisieren lassen. Den **Fenchel** mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Fenchel** halbieren und in ca. 0,5cm dünne Spalten schneiden, evtl. nochmals halbieren. **4-6 Spalten** für später beiseitelegen. Das **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Den **Fenchel** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



Den **Salat** in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Aus 1EL Olivenöl, dem **restlichen Zitronensaft**, 2EL Wasser, der **½ der Orangenschale** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Orangenspalten** unter den **Salat** mengen.



Den **Reis** in die Pfanne geben und 1-2Min. anrösten. Mit ca. $\frac{1}{3}$ **der Brühe** ablöschen und die **Zitronenschale, 1-2TL Zitronensaft** sowie 1 Prise Salz unterrühren. Nach und nach weiter mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang ca. 22Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



Den **Käse** fein reiben und mit der **Crème fraîche** unter das **Risotto** rühren. Nach Geschmack mit den **Chiliflocken** und Salz würzen. Das **Risotto** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **karamellisierten Fenchel**, dem **Fenchelgrün** und der **restlichen Orangenschale** garnieren und mit dem **Salat** servieren.