



Miso-Risotto mit würzigem Schweinebauch

und Fenchel, dazu eingelegte Birne



30-40min



2 Portionen

Was glänzt denn da so verheißungsvoll auf dem zarten Risotto-Bett? Das werden wohl die Schweinebauch-Stücke sein, die mit einer süß-salzigen Glasur überzogen wurden, bevor sie in den Ofen gewandert sind. Das Fenchelgrün gibt einen dezenten Hinweis, welches Gemüse sich im Risottoreis versteckt hält, und die Birnenstifte runden das Gericht mit einer eleganten Säure und ein wenig Biss ab. Einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 25g Misopaste²
- 200g Risottoreis
- 1 Pck. Schweinebauch
- 1 Birne

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf¹
- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die Grillfunktion des Ofens kann für 2–3Min. zugeschaltet werden, um das Fleisch zu karamellisieren.

Allergene

Senf (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 881kcal, Fett 41.3g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 26.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** halbieren und den Strunk entfernen, dann in 0,5-1cm große Würfel schneiden. Das **Fenchelgrün** ggf. als Garnitur zurückhalten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ des Brühgewürzes** in 750ml heißem Wasser auflösen, die **Brühe** probieren und nach Geschmack mehr **Brühgewürz** zugeben.



4. Fleisch garen

Das **Fleisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **restliche Misopaste**, 1EL Honig, 1EL Olivenöl, 1TL Senf und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Glasure** verrühren und das **Fleisch** darin wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen 18–20Min. backen, bis das **Fleisch** goldbraun ist.



2. Fenchel anbraten

Die **½ der Misopaste** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen, den **Fenchel** zugeben und 3–4Min. anbraten. Den **Reis** dazugeben und 1–2Min. anrösten.



5. Birne einlegen

2EL (Weißwein-)Essig, 1TL Senf und 1TL Honig verrühren. Die **Birne** in schmale Scheiben, dann in dünne Stifte schneiden. Unter das **Dressing** heben und 3–5Min. ziehen lassen. Das **Fleisch** auf dem **Risotto** anrichten, mit der **ingelegten Birne** und ggf. dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.



3. Risotto kochen

Den **Reis** in der Pfanne nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18–20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



6. Süße Früchtchen

Die Birne kommt heute mal ganz ungewohnt im süß-säuerlichen Dressing daher. Aber es gibt auch noch andere Früchte, die eingelegt eine überraschend gute Figur machen: Rosinen! Man kann einfach ein Handvoll der kleinen Geschmacksbomben zusammen mit der Birne einlegen und sich später über die zusätzliche süße Note auf dem Teller freuen.