



Linsenrisotto mit gebratenem Gemüse

Rote Linsen sind geschälte Linsen, sie müssen nicht lange gegart werden. Sie können einfach in einem Risotto mitgegart werden und bereichern dabei den Risotto mit feinem und gutem Geschmack. Carnaroli ist ein sehr guter Risottoreis aus dem Piemont, er wird sämig und bleibt dabei gut im Biss (al dente).

Peterliwurz wird seinem Namen gerecht, er schmeckt frisch und krautig ist immer eine gute Bereicherung in einem Mischgemüse. Die runden Peperoncini sind nicht scharf, bringen aber ein kräftiges Paprika-Aroma mit und geben dem Mischgemüse zudem einen schönen Farbakzent. Die marokkanische Gewürzmischung Ras el Hanout verleiht dem Gemüse den warmen Geschmack des Südens.

Zutaten (2 Portionen)

100g	Risotto-Reis (Carnaroli)
60g	rote Linsen
30g	Zwiebel
1dl	Weisswein
3dl	Gemüsebouillon
50g	Greizerzer, gerieben
40g	Tafelbutter
	Bratbutter

100g	Pfälzerrüebli
60g	Peterliwurz
3	kleine, runde Peperoncini
1	kleine Tomate
100g	Zucchetti
1/2Tl	Ras el Hanout, mild
	Salz
	Oliveöl

Zubereitung

Röstgemüse:

Rüebli und Peterliwurz zu Würfeln schneiden. Peperoncini halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch zu Streifen schneiden. Tomate würfeln.

Alles zusammen in nicht zu knapp Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, dabei ab und zu wenden, mit wenig Salz würzen. Zucchini längs halbieren und zu Halbmonden schneiden, nach ca. 20 Minuten zugeben und mit Ras el Hanout würzen. Nochmals ca. 15 Minuten braten, zum Schluss mit Salz und ev. Ras el Hanout abschmecken.

Linsenrisotto:

Bouillon aufkochen und warmhalten.

Zwiebel hacken und in Bratbutter glasig dünsten. Reis und Linsen zugeben und kurz mitdünsten, dabei gut vermischen. Weisswein zugießen und fast ganz einkochen lassen. Bouillon portionenweise zugeben und jedesmal einkochen lassen. Sobald der Reis gar ist, Käse und Butter (in Stücken) in den Linsenrisotto einrühren. Ev. noch etwas Bouillon zugießen, damit der Risotto so leicht fliesst.







