



FENCHEL- RISOTTO

mit Ingwershot

Zutaten Fenchel-Risotto für 4 Personen

- ▶ 2 kleine Schalotten oder frische Tropea-Zwiebeln
- ▶ 40g Olivenöl
- ▶ 250g Risottoreis, am besten Carnaroli-Risottoreis
- ▶ 600 ml heiße Gemüsebrühe, am besten hausgemacht
- ▶ 3 Stück Fenchel
- ▶ Etwas Salz
- ▶ Prise Piment d´Espelette
- ▶ 60g Kalte Butter
- ▶ Reichlich Parmesan am Stück
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ 2 Ingwer Shots von Kloster Kitchen

Zubereitung Fenchel-Risotto

Die Schalotten putzen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalottenwürfel bei mittlerer Temperatur farblos anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und nur kurz verrühren. Dann mit 2-3 Schöpfer heißer Gemüsebrühe aufgießen. Den Reis sanft köcheln lassen.

Währenddessen ein Stück des Fenchels auf einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Den Fenchelsalat mit Salz, Saft einer Zitrone, sowie Olivenöl marinieren. Das zweite Stück in kleine Würfel schneiden. Die Abschnitte, sowie die das dritte Stück in einem Entsafter zu Saft verarbeiten. Ersatzweise den Fenchel klein schneiden und mit etwas Gemüsebrühe fein sehr fein mixen. Den Fenchelsaft zum Reis geben und sanft weiterköcheln lassen.

Die Fenchelwürfel zugeben und mit Salz und Piment d´Espelette würzen. Das Risotto nicht zu stark rühren und sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen wurde, erneut heiße Gemüsebrühe angießen.

Die kalte Butter in Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben.

Sobald die Reiskörner bissfest gegart sind, den Topf sofort vom Herd nehmen. Die Butterstückchen, den fein geriebenen Parmesan, etwas frisch gepressten Zitronensaft, etwas Olivenöl und 2 Ingwershots zugeben.

Den Topf, ohne vorher umzurühren, mit einem Deckel verschließen und alles 1 – 2 Minuten ruhen lassen.

Erst jetzt alles mit einem Kochlöffel kräftig verrühren. Je nach Bedarf noch etwas heiße Gemüsebrühe zugeben. Das Risotto immer wieder Durchschwenken und sämig binden. Zum Schluss mit Salz abschmecken.



Zutaten Zitronenfilets

für 4 Personen

- ▶ 2 Zitronen

Zubereitung Zitronenfilets

Für die Zitronenfilets zunächst die oberen und unteren Enden der Zitrone so abschneiden, dass das Fruchtfleisch bereits zu sehen ist.

Die Zitronen auf die Unterseite stellen. Dann mit einem scharfen Messer die gesamte Schale in Streifen so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom Fruchtfleisch der Zitrone entfernt wird. Die einzelnen Zitronenfilets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Die Zitrone dabei am besten über eine kleine Schüssel halten, um den austretenden Saft aufzufangen.

Zutaten Frittierte Kapern

für 4 Personen

- ▶ 4 EL Kapern aus dem Glas (wichtig: Kapernblüten, nicht Kapernbeeren)
- ▶ Reichlich Pflanzenöl zum Ausbacken

Zubereitung Frittierte Kapern

Die Kapern abgießen und auf einem Küchenpapier trocken tupfen. Dies mehrmals wiederholen, damit die Kapern möglichst trocken sind.

In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen und die Kapernblüten bei ca. 160° C ausbacken. (Vorsicht: Verbrennungsgefahr!) Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

ANRICHTEN:

Das Fenchel-Risotto auf tiefen Tellern verteilen. Den marinierten Fenchelsalat daraufsetzen und mit den Zitronenfilets und den frittierten Kapern garnieren.