

## 9. Platz

Isabel Weisbrod aus Schriesheim

### Risotto mit Radicchio und gerösteten Pinienkernen

tolle Kombination

Für 4 Portionen

400 g Radicchio ♦ 1,2 l Gemüsebrühe ♦  
100 g Zwiebeln ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 300 g  
Risottoreis, z. B. Arborio ♦ 100 ml trockener  
Weißwein ♦ 60 g Pinienkerne ♦ 60 g  
Parmesan am Stück ♦ 40 g Butter ♦ Salz  
♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2-3 EL Zitronensaft  
♦ 1 ½ EL flüssiger Honig ♦ *Auf Wunsch:*  
Organoblättchen für die Garnitur

1. Radicchio putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel quer in 0,5-1 cm breite Streifen schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Reis zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Reis knapp mit Gemüsebrühe bedecken und bei kleiner Hitze kochen, bis Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Ab und zu umrühren. Vorgang so oft wiederholen, bis Brühe aufgebraucht und Reis gar ist. Radicchio mit letztem Schwung Brühe zum Reis geben und mitgaren.

2. Inzwischen Pinienkerne in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und zur Seite stellen. Parmesan fein reiben. Parmesan mit Butter



Foto: Lena Merz und Anna Plumbaum



unters Risotto mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Risotto auf ausgeschalteter Herdplatte im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten ruhen lassen. Auf Teller verteilen und mit Pinienkernen garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten

**Pro Portion:** ca. 665 kcal, 2780 kJ, 17 g EW, 66 g KH, 35 g F, 6 BE; glutenfrei

**Ohne Milch und Ei:** Ersetzen Sie den Parmesan durch helles Mandelmus, die Butter durch Margarine und den Honig durch Agavendicksaft.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

