KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Orangen Risotto mit Gemüse

Ein herrlich fruchtiges Risotto, cremig und mit einem guten Weißwein reduziert, ein tolles Gericht im Sommer wie im Winter.

Zubereitungsdauer: 50 min. · Schwierigkeitsgrad: mittel · vegetarisch

Portionen

4 P.

Zutaten

2 St. Lauch
4 St. naturbelassene Orangen
5 g Pols Orange (geriebene Orangenschale)
1 St. Zwiebel
2 St. Karotten
1 St. grüne, milde Paprika
2 St. Staudensellerie
150 g grüne Bohnen
0.5 St. Blumenkohl
8 St. Pilze (zB. Shitake)
2 St. Ramallet Tomate
100 ml Weißwein
1 TL Petersilie, frisch oder getrocknet
2 St. Entenconfit
400 g Risotto Reis oder ähnlichen
100 g Mallorquinischen Käse halbreif oder ähnlichen

Zubereitung

Zubereitung:
Reinigen Sie das Gemüse gründlich mit Wasser. Möhren und Sellerie schälen, Lauch in Würfel schneiden und den Blumenkohl putzen. Alle Reste des Gemüses und zwei halbe Orangen ergeben eine Gemüsebrühe, die wir für das Risotto verwenden werden.

Die Orangen entsaften und beiseite stellen.
Zwiebeln und Lauch hacken.
Schneiden Sie das Gemüse in 1 cm große Würfel.
Der Blumenkohl wird zusammen mit der Petersilie so klein wie möglich geschnitten

Wie man Risotto macht:
Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (oder: zwei Esslöffel Entenfett hinzufügen und erhitzen)
Fügen Sie die Zwiebel und den Lauch hinzu, sobald diese glasig werden. Die grüne Paprika 10 Minuten köcheln lassen. Die Möhren hinzufügen, den Sellerie ganz als Stange und die Bohnen, die Pilze und schließlich die Tomate ohne Schale reiben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
Den Wein hinzufügen und ausreichend reduzieren.
(Für die Entenvariante:Wir entfernen die Haut und das Fett von der Ente und legen sie auf den Boden der Pfanne).
Den Reis hinzufügen und gut vermischen, die Hälfte des Orangensaftes und dann die Gemüsebrühe hinzufügen (2 Teile Brühe auf einen Teil Reis), während der Reis 15 Minuten lang gekocht wird.
Um dem Risotto den feinen Geschmack und die Cremigkeit zu verleihen, werden wir die andere Hälfte des Orangensafts mit dem "Pols Orange" (getr. geriebene Orangenschale) mischen.
Zum Schluss den geriebenen Käse zusammen mit dem Blumenkohl und der Petersilie hinzufügen.
Falls es zu trocken wird, mit Gemüsebrühe und einem Schuss Olivenöl ablöschen.