



Joghurt-Risotto mit Zitronenpüree

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Garzeit: 16-17 Minuten

Für 4 Portionen:

Für das Risotto

1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Schalotte
50 ml Natives Olivenöl extra
100 ml Weißwein
150 g Carnaroli-Reis (Risotto-Reis)
300 ml Hühnerbrühe oder Wasser
50 g Natur-Joghurt
50 g Butter

Für das Zitronenschalenpüree

1 l Wasser
50 g Zucker
25 g Zuckersirup
90 g Butter
40 ml Sahne
35 ml frischer Zitronensaft
250 g Bio-Zitronen

Für das Anrichten

1 Bio-Limette
5 g gemahlener Kreuzkümmel
10 ml Natives Olivenöl extra

Utensilien: Messer, Schneidbrett, Topf, Sieb, Pürierstab

Zubereitung:

- 1 Die Zitronen vierteln und die Schale mit den Fingern lösen.
- 2 Die Zitronenschalen im kalten Wasser aufkochen und nach ca. 1 Minute abgießen. Diesen Schritt insgesamt viermal durchführen.
- 3 Anschließend die gebleichten Schalen in einem Liter Wasser mit dem Zucker ca. 45 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und kurz abkühlen lassen.
- 4 Die Zitronenschalen nun pürieren und dabei Sahne, Butter, Zuckersirup und Zitronensaft hinzugeben. Danach das cremige Püree zur Seite stellen.
- 5 Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl dünsten und mit etwas Weißwein ablöschen.
- 6 Wenn der Weißwein reduziert ist, den Reis hinzugeben und einige Minuten rühren bis er ein Teil des Öls absorbiert und transparent wird. Dabei gut beobachten, dass er nicht anbrennt.
- 7 Nun immer wieder etwas Hühnerbrühe oder Wasser und den restlichen Wein hinzufügen, einrühren und wenn die Konsistenz fester wird, den Vorgang wiederholen.
- 8 Wenn die Zutaten verbraucht sind, den Topf sofort vom Kochfeld nehmen und eine Prise Salz hinzufügen.
- 9 Jetzt so viel Natur-Joghurt hinzugeben, dass die Konsistenz nicht zu flüssig wird.
- 10 Zuletzt die Butter unterrühren.
- 11 Beim Anrichten zuerst das Zitronenpüree auf einen Teller streichen und das Risotto darauf mit einem Löffel platzieren. Mit einer Prise gemahlene Kreuzkümmel bestäuben und einen Hauch von der Limettenschalen darüber raspeln. Zuletzt ein paar Tropfen von dem Olivenöl auf das Risotto träufeln.

Tipp: Für unser Gericht haben wir den Carnaroli-Reis verwendet. Er eignet sich besonders gut für cremige Risotti, die aber noch al dente (mit Biss) bleiben sollen.