



**KOCHMOMENTE**

DEINE KOCHSCHULE.

## Rezept Telegraph #21

### Zitronenrisotto mit Kardamomkarotten

Zutaten für 4 Personen:

1, l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Biozitrone, 90 g Butter, 250 g Risottoreis,  
400 g Karotten mit Grün, 3 grüne Kardamomkapseln, 4 Pimentkörner, 2 EL Butter  
3 EL helle Sojasauce, 50 g entsteinte grüne Oliven, 4 EL Ahornsirup,  
½ Bund glatte Petersilie, 100 g Blauschimmelkäse

Zubereitung:

Für das Risotto die Brühe erhitzen und warmhalten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. In einem Topf 1 EL Butter aufschäumen lassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und kurz mit andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen. Das Risotto 18-20 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Brühe dazu gießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde.

Für das Karottengemüse die Karotten putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Karotten schälen und je nach Dicke längs halbieren oder ganz lassen. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen. Kardamomsamen und Piment im Mörser fein zerstoßen. In einer weiten Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Die Karotten darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten (die Butter darf dabei ruhig etwas bräunen). Gewürze, 50 ml Gemüsebrühe, Sojasauce und etwas Salz dazugeben und die Karotten zugedeckt 5-8 Minuten garen, bis sie bissfest sind. Die Oliven grob hacken. Den Ahornsirup zum Karottengemüse gießen, die Oliven dazu geben und die Karotten offen 1-2 Minuten glasieren, bis sie vom Sirup überzogen sind. Dann die Karotten mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. 1 TL Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und die Petersilie unter das Risotto rühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. 1 weiteren EL Zitronensaft abschmecken. Die übrige Butter unterrühren, bis das Risotto schön cremig ist. Den Blauschimmelkäse in 4 Portionen teilen. Das Risotto auf Teller verteilen, die Karotten und den Käse darauf anrichten