

# Risotto ai carciofi

(mit Artischocken)

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (6 Portionen):

400 g Risotto Reis (Carnaroli), 6 Artischocken (Violett),  
4 Stangen Staudensellerie, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 2 Schalotten,  
2 Tomaten, 1/2 Bund Petersilie, 1 Zitrone (Abrieb & Saft),  
3 EL Olivenöl, 100 g Butter, 3 Liter Wasser, 150 ml Weißwein trocken,  
200 g Parmesan, 1 Prise Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

1. Für die Gemüsebrühe: Zwiebel, Möhren, Staudensellerie und Tomaten waschen und ggf. putzen, grob schneiden und in Salzwasser aufkochen und ca. 45 bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis eine geschmackvolle Gemüsebrühe entstanden ist.
2. Währenddessen die Artischocken putzen: dazu die äußeren, dunkleren Blätter ablösen, Artischocke halbieren und das „Heu“ (flaumige Härchen) herausschaben. Die sauberen Artischocken Herzen in dünne Stücke schneiden. Eine Wasser Schüssel mit Zitronensaft bereitstellen und die geputzten Artischocken gleich ins Wasser geben, dass sie nicht dunkel anlaufen. Ggf. mit einem schweren Gegenstand (Deckel) unter Wasser halten. Die abgetrennten Blätter mit in die Gemüsebrühe geben und mit kochen.
3. In einem breiten Topf oder tiefen Pfanne, die Schalotten (fein geschnitten) in Olivenöl andünsten. 90 % der Artischocken-Herzen Stücke dazugeben (kurz dünsten aber nicht anbraten) und dann den Reis hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und 2 Schöpflöffel der Brühe dazugeben. Fein geschnittene Petersilie unter mischen. Brühe nach und nach zum Reis geben, immer wenn die Brühe fast eingezogen ist nachschöpfen. Zwischendurch kräftig durchrühren, so massiert man die cremige Stärke aus dem Reis. Möglichst nicht die ganze Flüssigkeit auf einmal zum Reis geben und nur leicht köcheln lassen, dass der Reis gleichmäßig durch gart. Je nach Sorte bedarf es 15 - 20 Minuten Kochzeit. Wenn die Körner al dente, also weich und gleichzeitig bissfest sind, Parmesan unter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Wer möchte kann das Gemüse aus der Brühe noch reiben / zerkleinern und unters Risotto mischen.

5. Topf vom Herd nehmen, Butter unter mischen, mit Deckel zudecken und 5 Minuten ziehen lassen.

6. Derzeit Hartweizengrieß mit etwas kaltem Sprudel mischen und salzen, das ein Teif entsteht. Im Teig die übrigen Stücke der Artischockenherzen wenden und in Öl frittieren. Zum dekorieren zur Seite stellen.

7. Die gekochten Blätter aus der Brühe blumenförmig auf dem Teller auslegen, Risotto ggf. nochmals mit Brühe anreichern und auf den Blättern im Teller anrichten. Mit den frittierten Artischocken toppen und frische Zitronenschale drüber reiben.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch),  
Guten Appetit

