

# Safran-Risotto, Panko-Blumenkohl, Granatapfel-Salsa, Dip

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

125 g Risottoreis	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan	50 g kalte Butter	125 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüfefond	50 ml Olivenöl	2 Döschen Safranfäden
1 TL Kurkuma	Safransalz	Pfeffer

### Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohlkopf	4 EL flüssiger Honig	100 g Panko
1 EL Olivenöl	Öl	1 TL Zimt
3 EL Rosen-Harissa	Salz	Pfeffer

### Für die Salsa:

1 Granatapfel (200 g)	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 rote Zwiebel
1 TL Schwarzkümmelsamen	8 Minzblätter	2 EL Granatapfelsirup
1 EL Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer

### Für den Dip:

4 EL fettarme Tahina	6 EL griech. Joghurt	1 Zitrone
Salz		

### Für die Korallen-Hippe:

2 EL Mehl	10 EL neutrales Öl	1 TL Rote-Bete-Pulver
-----------	--------------------	-----------------------

### Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	Salzflocken
---------------	-------------

## Für das Risotto:

Den Gemüfefond mit den Safranfäden und Kurkuma aufkochen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 50 g Parmesan fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

Weißwein dazu gießen und bei geringer Hitze unter Rühren einkochen lassen.  $\frac{1}{4}$  des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch 3x wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Risotto mit Safransalz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan unterrühren. 30 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zuletzt über den Risotto streuen.

## Für den Blumenkohl:

Blumenkohl von den Blättern befreien und putzen. Einzelne Röschen abtrennen und in dünne, flache Scheiben schneiden.

Harissa, Honig, Olivenöl und Zimt in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlscheiben mit der Marinade bestreichen, danach in Panko-Mehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Blumenkohlscheiben für ca. 8 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

## Für die Salsa:

Salatgurke waschen, trockentupfen und schälen. Blätter der Minze abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. In kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und Kerne ausklopfen. Kerne, Gurke, Zwiebel, Kümmel, Granatapfelsirup, Öl und Minze in einer Schüssel vermengen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Dip:**

Tahina und Joghurt in einer Schüssel zu einem Dip verrühren und ggf. mit etwas lauwarmem Wasser verflüssigen. Dip mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dip in eine Spritzfalsche geben und auf Teller anrichten.

**Für die Korallen-Hippe:**

12 Esslöffel Wasser, Mehl und rote Bete Pulver in einem Schüttelbecher vermengen. Öl hinzugeben und erneut schütteln. Die Flüssigkeit in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und ausbacken.

**Für die Garnitur:**

Minze abbrausen und trockenwedeln. Salzflocken über dem Risotto verteilen.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leona Malchow am 02. April 2019