

Artischocken-Risotto mit Minz-Öl, Chips, Fenchel-Salat

Für zwei Personen

Für das Artischocken-Risotto:

2 große Artischocken	150 g Risotto	1 Zwiebel
1 Zitrone	50 g Parmesan	4 EL Butter
800 ml Gemüsefond	200 ml Weißwein	1 Bund Minze
20 ml Olivenöl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Chips:

1 Artischocke	20 g Parmesan	50 ml neutrales Pflanzenöl
Meersalz		

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone
3 EL Olivenöl	Meersalz	

Für das Artischocken-Risotto: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, vierteln und Heu mit einem Löffel ausschaben. Zitrone halbieren und auspressen.

Artischocken in eine Schale mit Wasser und der Hälfte vom Zitronensaft geben. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Risotto hinzugeben und umrühren. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit verkochen lassen. Fond erhitzen und etwas dazugeben. Die Hälfte der Artischocke ebenfalls nun zum Risotto geben.

Fond unter Rühren verkochen lassen, mehr Fond auf den Risotto geben, bis er halb gar ist. Restliche Artischockenviertel in sehr dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zum Risotto hinzufügen. Risotto weiterhin mit restlichem Fond begießen bis er al dente ist. Parmesan fein reiben. Restlichen Zitronensaft, restliche Butter und Parmesan unterrühren.

Risotto mit Pfeffer und Salz abschmecken. Minze mit Öl und Salz mixen und Artischockenviertel im Risotto damit bestreichen.

Um die Artischockenfäden vom Stiel mit dem Boden zu trennen, den Stiel herausbrechen und nicht abschneiden. Danach den Boden großzügig frei schneiden und rundherum die Blätter weg-schneiden. Die sogenannten Barthaare in der Mitte der Artischocke mit dem Löffel rausschaben. Mit einer Zitrone gleich beträufeln, damit die Artischocke nicht braun wird.

Für die Chips: Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf einem Backblech verteilen.

Anschließend für 10 Minuten im Backofen backen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Artischocke vom Strunk befreien und die äußeren unteren Blätter entfernen. Danach mit einer Reibe fein in runde Scheiben hobeln und im Öl ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Chips auf dem Risotto anrichten.

Für den Orangen-Fenchel-Salat: Fenchel putzen und vom Grün und oberen Stängel befreien. Grün abrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Harten mittleren Teil des Fenchels rausschneiden und anschließend Fenchel in feine Scheiben hobeln. Orange waschen, Schale abreiben, schälen und filetieren. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen.

Zitronensaft, etwas Zitronen- und Orangenabrieb, Olivenöl und Meersalz vermischen und Fenchel und Orangenfilets damit marinieren.

Anschließend mit Fenchelgrün garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chips garnieren und servieren.

Sabrina Reichel am 14. September 2022