

# Grüner Risotto mit Kräuter-Frikadellen und Rucola-Pesto

## Für zwei Personen

### Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis	1 Bund grüner Spargel	100 g TK-Erbesen
100 g Zuckerschoten	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
40 g Parmesan	3 EL Butter	50 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

100 g Rucola	2 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne
50 g Parmesan	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Frikadellen:

500 g gem. Hackfleisch	1 Knoblauchzehe	1 kleine Zwiebel
5 EL feine Haferflocken	100 ml Sahne	1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 Zweige Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Msp. Edelsüßpaprika	3 EL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Risotto:

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und nur das untere Drittel schälen. In schräge Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Butter und Olivenöl glasig anschwitzen. Reis zugeben, kurz anrösten und nach und nach Fond und Weißwein zugießen. Erst wieder Flüssigkeit nachgießen, wenn sie komplett verdampft ist. Vorgang so oft wiederholen, bis die komplette Flüssigkeit aufgebraucht ist. In den letzten ca. 8 Minuten den Spargel zugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die TK-Erbesen unterrühren, so dass sie noch knackig grün sind. Parmesan grob reiben und unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Pesto:

Rucola waschen, trockenschleudern. Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Parmesan grob reiben. In einer Moulinette Rucola, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl und Nüsse fein mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Frikadellen:

Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und ebenso fein hacken. Kräuter, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne glasig anschwitzen. Herausnehmen und zusammen mit Hackfleisch, Haferflocken, Ei, Sahne und Paprika zu einer homogenen Masse verkneten. Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen, zu kleinen Frikadellen formen und in ausreichend Öl unter Wenden ca. 7 Minuten goldbraun braten.

Grüner Risotto mit Kräuter-Frikadellen und Rucola-Pesto auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Sierk am 05. April 2018