

Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto

Für 4 Personen

Für das Risotto:

300 g Grünkern	2 Zwiebeln	2 kleine, junge Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten	2 EL Olivenöl	2 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver	750 ml heiße Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Liebstöckel	1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Pesto:

45 g Haselnüsse	20 g glatte Petersilie	1 kleine Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote	20 g grüne Bio-Rosinen	3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig	1 dünne Scheibe Bio-Zitrone	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 EL Crème-fraîche	glatte Petersilie	einige Zitronenzesten
--------------------	-------------------	-----------------------

Grünkern in einem Sieb mit kaltem Wasser abrausen, abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und beides fein hacken.

Paprikaschoten waschen, entkernen und zwei Schoten in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Grünkern und beide Sorten Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen.

Paprikawürfel, Lorbeer und Liebstöckel dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren und noch weitere 10 Minuten weitergaren lassen.

Inzwischen die übrige Paprikaschote grob hacken und in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Paprikapüree zum Grünkern geben und alles in 5 – 10 Minuten offen zu einem cremigen 'Risotto' einkochen lassen.

Währenddessen für das Pesto die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 1 EL Haselnüsse grob hacken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Knoblauch schälen, Chilischote waschen und nach Belieben entkernen. Beides fein hacken.

Ganze Haselnüsse mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Rosinen, Olivenöl, Balsamico und Zitronenscheibe in einen Zerkleinerer mit Schneidemesser geben und fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Risotto mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Liebstöckel entfernen.

Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je mit einem Klecks Crème fraîche und Pesto garnieren. Mit einigen Blättern Petersilie, gehackten Haselnüssen und Zitronenzesten bestreuen und servieren.

Christina Richon am 09. Juli 2018