

# Emmer-Blumenkohl-Risotto mit Rinderhack-Bällchen

## Für zwei Personen

### Für das Emmer-Blumenkohl-Risotto:

100 g Emmer (Ur-Weizenkorn)	50 g Risottoreis	250 g Blumenkohlrosen
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	60 g Butter
50 g Taleggio-Käse	100 ml Weißwein	400 ml Hühnerfond
Salz	Pfeffer	

### Für die Chilisaucе:

1 kleine Chilischote	1 Knoblauchzehe	½ Limette, davon Abrieb
2 EL Sojasauce	2 EL Honig	2 EL Balsamico

### Für die Rinderhackbällchen:

200 g Rinderhackfleisch	1 Frühlingszwiebel	1 EL rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL geriebener Ingwer	1 EL Sriracha Sauce

3 EL Sesamöl

### Für die Garnitur:

50 g gehackte Mandelkerne	3 EL Butter	1 Zweig Estragon
---------------------------	-------------	------------------

### Für das Emmer-Blumenkohl-Risotto:

Emmer drei Stunden in Wasser einweichen.

Den Hühnerfond in einen Topf geben und erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken bzw. würfeln. 30 g Butter, Schalotte und Knoblauch gemeinsam in einen Topf geben und ohne Farbe anbraten. Weißwein dazugeben und aufkochen lassen.

Emmer und Risottoreis unterrühren und den heißen Fond nach und nach unter ständigem Rühren zugeben.

Blumenkohl grob hacken. Sobald der Reis und Emmer zu 2/3 gegart sind, Blumenkohl begeben und mit dem restlichen Fond fertig garen. Restliche Butter und Taleggio-Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Chilisaucе:

Chilischote sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und fein reiben.

Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Chili, Knoblauch, Limettenabrieb, Sojasauce, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.

### Für die Rinderhackbällchen:

Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer fein reiben. Hackfleisch, Frühlingszwiebel, rote Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sriracha Sauce und 1 EL Sesamöl in einer Schüssel vermischen. Dann jeweils 1 EL Hackfleischmasse abstechen und zu Bällchen formen.

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Sesamöl hineingeben und die Fleischbällchen rundherum etwa 5 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind. Die zuvor hergestellte Chilisaucе hinzufügen und weitere 5 Minuten garen. Dabei behutsam umrühren, sodass sich die Sauce um die Bällchen legt.

### Für die Garnitur:

Estragon abbrausen und trockenwedeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin Estragon und Mandeln kräftig rösten. Als Topping auf das Gericht geben.

Johann Lafer am 21. Oktober 2022