



KW 21/2016

## Fenchel-Risotto

### Zutaten für 4 Personen:

2 große Fenchelknollen, 1 rote Chilischoten, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 900 ml Gemüsebrühe, 240 g Risottoreis, 200 ml Weißwein, 2 Orangen, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 50 g Parmesankäse, 6 EL Sahnequark

### Zubereitung:

Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden.

Fenchel auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.

Chilischote entkernen, waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten hellbraun dünsten.

Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen und warm halten. Knoblauch und Chili in den Topf geben und 2 Minuten dünsten.

Reis dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten.

Reis mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen.

Den Reis mit etwa 150 ml Brühe knapp bedecken und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach und nach die restliche Brühe dazugießen.

Inzwischen die Orange abspülen, trockenreiben und 1 TL Schale fein abreiben. Orangenschale unter den Reis rühren. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Parmesan fein reiben.

Am Ende der Garzeit Quark und Parmesan unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zwiebelröllchen bestreuen.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967