

Schwarzwurzel-Risotto

Geröstete Pinienkerne und getrocknete Tomaten trimmen die Schwarzwurzel auf mediterran. Chili und Zitronenschale steuern Frische bei und als feiner Begleiter brilliert knapp gebratener Thunfisch.

Zutaten

Für 3 Portionen

400 g Schwarzwurzeln

1 El Zitronensaft

1 Zwiebel

1/2 rote Chilischote

1/2 Bund Petersilie

1 getrocknete Tomate ohne Öl

700 ml Geflügelbrühe

5 El Olivenöl

200 g Risotto-Reis, (z. B. Carnaroli)

100 ml Weißwein

Salz, Pfeffer

3 Tl Butter

1 El Pinienkerne

1 Thunfischfilet, (200 g, ca. 2 cm dick)

1 Tl Zitronenschale

Zeit: 1 h

Nährwerte: pro Portion

605 kcal

23 g Eiweiß

29 g Fett

56 g KH

Zubereitung

1. Schwarzwurzeln sorgfältig waschen, putzen und schälen. Sofort in kaltes Wasser mit dem Zitronensaft legen (damit sie sich nicht zu schnell verfärben). Zwiebel fein würfeln. Chili fein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Tomate in feine Streifen schneiden. Brühe aufkochen. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und die Hälfte schräg in feine Scheiben schneiden. Restliche Wurzeln dritteln und längs halbieren.

2. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Schwarzwurzelscheiben und Reis darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig andünsten und mit Weißwein ablöschen. 200 ml Brühe zugießen und den Risotto ca. 20 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach die restliche heiße Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen 2 El Öl und 1 Tl Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze 20 Minuten braten. Mit Salz würzen und in den letzten 5 Minuten Pinienkerne, Tomaten und Chili zugeben.

4. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Thunfisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Seite 1-2 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen.

5. Restliche Butter zum Risotto geben, kurz unterrühren, vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen. Petersilie mit der Zitronenschale mischen. Thunfisch in Scheiben schneiden.

6. Risotto mit den Schwarzwurzeln und dem Thunfisch auf Tellern anrichten. Mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.

Zusatztipps zur Zubereitung

Der Thun ist optimal, wenn er außen gut angebraten, aber innen noch rot ist. Sollten Sie einen anderen Fisch zum Risotto wählen, braten Sie ihn aber besser durch.