

Radicchio Risotto



Die meisten Rezepte zielen ja eigentlich auf die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig ab. Bitter kommen eher selten vor und ist auch am wenigsten beliebt. Obwohl das Bittere enorm gesund ist: Bitterstoffe fördern die Durchblutung und die Verdauung, regen den Fettstoffwechsel an und stärken das Immunsystem. Und hier kommt unser neues Lieblingsrezept zum Zug: das Radicchio Risotto. Radicchio hat A-, B- und C-Vitamine und enthält Kalzium und Kalium. Rundum gesund also! Die Kombination mit dem Risotto ist unschlagbar! Und: das Rezept stammt - wieder einmal - aus Italien, konkret aus Südtirol :-)

Du brauchst dafür:

- 0,7 l Gemüsesuppe
- 1 Zwiebel
- Ca. 100 g Radicchio
- 25 g Pinienkerne
- 2-3 EL Olivenöl
- 200 g Risottoreis
- 400 ml Rotwein
- 40 g geriebener Parmesan

Und so geht's:

- Zwiebel klein schneiden
- Radicchio in Streifen schneiden
- Pinienkerne in einer Pfanne, aber ohne Öl, leicht anrösten
- Zwiebel in einem Topf mit dem Olivenöl dünsten
- Reis dazugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten dünsten
- Mit Rotwein ablöschen und einkochen, dabei immer wieder umrühren
- Wenn der Rotwein aufgesogen ist, etwas Gemüsesuppe dazugeben und so lange rühren, bis auch sie aufgesogen ist. Dann wieder etwas Gemüsesuppe dazu geben und immer wieder umrühren - so lange, bis der Reis durch ist
- In der Zwischenzeit den Parmesan grob reiben
- Parmesan, $\frac{3}{4}$ des Radicchio und die Pinienkerne vorsichtig unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, den restlichen Radicchio als Deko auf den Tellern verteilen und genießen 😊