



Fenchelrisotto

F: Basilikum (getr.), Rosmarin

E: 1 große Fenchelknolle, 1 Zwiebel, Butterschmalz

M: Prise Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Oregano, Thymian,

W: 1 Häferl Rundkornreis

H: Zitronensaft

Variante: Italienische Gewürzmischung (von Sonnentor) statt Einzelgewürzen

Fenchel waschen und putzen, kleinwürfelig schneiden.

Zwiebel würfelig schneiden.

1 gehäufter EL Butterschmalz in einem Topf erwärmen, Zwiebel darin anschwitzen.

Den würfeligen Fenchel begeben.

Wenn getrocknete Gewürze verwendet werden, diese jetzt zugeben (frische eher gegen Ende der Garzeit beimengen).

Reis waschen und einrühren.

Mit 2 Häferl Wasser+Prise Salz oder Gemüsebrüheaufgießen.

Ca. 25 min auf kleinster Stufe garen.

Dann check ob der Reis weich ist. Ev. Wasser dazugeben und noch weitergaren.

Zuletzt abschmecken mit etwas Zitronensaft und Salz, Pfeffer.

Variante1: es können auch 1 EL getrocknete Steinpilze (Sonnentor) gemeinsam mit dem Fenchel dazugegeben werden und mitgekocht werden.

Variante2: Besonders gut schmecken auch 1 geh. EL Pinienkerne (mit Zwiebel anschwitzen)

Serviervorschlag: mit Parmesanblättern (oder gerieben) bestreuen, ev. auch geschnittenen Schinken drüberstreuen und rundum mit etwas mariniertem Vogerlsalat oder Ruccola garnieren.

