

Rezepte für die Krebspräventionswoche 2020

von Meisterkoch Thomas Kammeier, gastronomischer Leiter des EUREF-Campus Berlin-Schöneberg



Cremiges Risotto mit Roter Bete, Wurzelgemüse und Shiitake-Pilzen

Für 4 Personen

Risotto:

1	Schalotte
1 kl.	Knoblauchzehe
1,5 EL	Olivenöl
200 g	Rote Bete
200 ml	Orangensaft
150 g	Risottoreis (z. B. Aquarello oder Carnaroli)
550 ml	Gemüsebrühe
30 g	geriebener Parmesan
25 g	kalte Butter
Kümmel, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (oder Cayennepfeffer), Salz, unbehandelte Zitrone	

Schalotte, Knoblauchzehe und Rote Bete schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch im Olivenöl leicht glasieren, dann nacheinander die Rote Bete und den Reis hinzugeben und mitglasieren. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend nach und nach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zum Reis dazugeben. Nach etwa 18 Minuten hat der Reis die richtige Konsistenz: Er sollte noch leicht flüssig sein, da das Risotto immer noch etwas nachzieht. Zum Schluss Parmesan und Butter unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Orangenabrieb verfeinern.

Tipp:

Das Risotto lässt sich gut vorbereiten: Dazu nur $\frac{3}{4}$ der angegebenen Flüssigkeitsmenge nehmen und den Garprozess unterbrechen, indem man das Risotto auf einem Blech schnell abkühlt. Zur Fertigstellung das Risotto dann zu gegebener Zeit mit der restlichen Flüssigkeit weiterkochen.

Shiitake-Pilze:

200 g Shiitake-Pilze (alternativ: andere Pilze, z. B. Champignons)
1 kl. Schalotte
1 kl. Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
20 g Butter
schwarzer Pfeffer, Salz, etwas Zitrone

Die Pilze mit Küchenpapier trockenreiben und halbieren. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin 2 bis 3 Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Nun Butter in der Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Schalotte dazugeben und bei kleiner Hitze glasig dünsten. Die angebratenen Pilze wieder in die Pfanne geben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Wurzelgemüse:

2 Karotten
2 kl. Pastinaken
2 Knoblauchzehen
etwas Olivenöl, Meersalz, Zucker, Thymian

Karotten und Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren, dann in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und würzen. Die Rüben auf einem Backblech verteilen und zusammen mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und etwas Thymian vermischen. Für etwa 15 bis 20 Minuten bei 190 °C (Umluft) im Backofen garen. Die Rüben sollen leicht karamellisiert und bissfest sein. Anschließend mit den gebratenen Shiitake-Pilzen auf dem Risotto anrichten.

Gremolata:

100 g Petersilie
1 kl. Knoblauchzehe
1 unbehandelte Zitrone
5 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, etwas Zitronensaft

Die gezupfte, gewaschene Petersilie fein schneiden und in einen Mixbecher geben. Den Abrieb der Zitrone und den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben und mit dem Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Gremolata über Gemüse und Risotto träufeln.