



100 g Magerquark
2 EL Olivenöl
1 getr. Chilischote
Kräutersalz, Pfeffer
1 Fenchelknolle
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,5 l Gemüsebrühe
125 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein
20 g Butter
20 g Parmesan
abger. Schale 1 Orange

Rezept für KW 18-6

Fenchelrisotto mit Chiliquark

Quark in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl verrühren. Chilischote sehr fein hacken, zum Quark geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Fenchel putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Grün abschneiden und beiseite stellen. Fenchelknolle in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fenchelwürfel, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Inzwischen die Brühe zum Kochen bringen und warm halten. Risottoreis zum Fenchel geben und weitere 2 Minuten unter Rühren dünsten. Salzen, mit Wein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. So viel heiße Brühe zugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, erst dann weitere Brühe zugeben. So weiter verfahren, bis der Reis bissfest gegart ist (insgesamt ca. 20 Min.). Am Ende der Garzeit Butter, Parmesan und Orangenschale unter den Risotto heben. Fenchelgrün fein schneiden. Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen, den Quark darauf geben und mit dem Fenchelgrün bestreuen..