



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

SONNENBLUMENKERN-RISOTTO MIT PESTO



HAUPTZUTAT
Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNGSZEIT
Unter 30 Minuten

PORTIONEN
4-6

ZUTATEN

Für das Risotto:

- 500 g rohe Sonnenblumenkerne
- 125 ml Sahne
- 60 g frisch geriebener Parmesan, etwas mehr zum Servieren
- 1/2 große Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 ml Hühnerbrühe
- 30 ml Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Würzen

Für das Spinat-Pesto:

- 100 g Babyspinat, gewaschen
- 1 Knoblauchzehe
- Saft und Abrieb von einer Zitrone
- 2 Esslöffel (30 ml) geröstete gemischte Samen
- 50 g geriebener Parmesan
- 45 ml Olivenöl
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Würzen

- Spargel, blanchiert zum Servieren
- Parmesan-Flocken zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer leicht groben Konsistenz pürieren, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto in ein Gefäß geben und Olivenöl darüberträufeln, um die grüne Farbe zu erhalten. Bis zur Verwendung kühlstellen – hält im Kühlschrank 3 - 5 Tage.
2. Die Sonnenblumenkerne in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken, einen Deckel aufsetzen, kurz aufkochen und dann für ca. 45–55 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen bis sie al dente sind. Die Sonnenblumenkerne durch ein Sieb in eine große Schüssel abgießen. Das Kochwasser aufbewahren.
3. 1 Tasse Kochwasser und 1 Tasse Sonnenblumenkerne in einen Mixer geben, die restlichen Sonnenblumenkerne aufbewahren und die restliche Flüssigkeit entsorgen. Die Sahne und den Parmesan zur Sonnenblumenkern-Masse hinzufügen und glattrühren.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

4. Nun einen großzügigen Spritzer Olivenöl in einem Bratentopf (26 cm) von Le Creuset bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und unter Rühren anbraten, bis der Knoblauch zu duften beginnt und die Zwiebeln glasig werden. Die beiseitegestellten Sonnenblumenkerne hinzufügen und ca. 1 Minute rösten. Die Brühe hinzugeben und die Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist und die Kerne zart sind. Das dauert ca. 15–20 Minuten.
5. Anschließend die Kern-Sahne-Mischung zum Risotto hinzugeben und alles unter Rühren eindicken. Nach Belieben würzen und mit blanchem Spargel, etwas Käse und dem Spinat-Pesto servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2024 Le Creuset
www.lecreuset.com