



RISOTTO MIT SIZILIANISCHEN BLUTORANGEN UND ARTISCHOCKEN

Categoria: Erste Gerichte **Tempo di preparazione:** 40 Minuten **Difficoltà:** medio 

Ingredienti per 2

- 160 g Balilla-Vollkornreis
- 1 unbehandelte sizilianische Blutorange (Arancia Rossa di Sicilia IGP)
- 5 Artischockenköpfe
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Natives Olivenöl extra

Chefkoch: Sarah Bua

Ein frisches und schmackhaftes Risotto, das den Gaumen verwöhnt.

Schwierigkeit: **mittel**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **40 minuten**

Portionen: **2**

Zubereitung:

Geben Sie zunächst etwa die dreifache Menge an Wasser des zu kochenden Reises mit einer Prise Salz (3 Tassen Wasser auf 1 Tasse Reis) in einen Topf und bringen Sie es ohne den Reis zum Kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne mit etwa 2 EL Olivenöl anbraten.

Vier der Artischocken in nicht allzu kleine Stücke schneiden, sodass ihre Konsistenz erhalten bleibt, in die Pfanne geben und etwa 2-3 Minuten ziehen lassen (heben Sie eine Artischocke für die Dekoration auf).

Nun den Reis in die Pfanne geben und, nachdem er etwa eine Minute lang zusammen mit den Artischocken in der Pfanne gewendet wurde, einen Teil des zuvor zum Kochen gebrachten Wassers hinzufügen.

Hier sollte es ordentlich brutzeln!

Zunächst nur die Hälfte des Wassers hinzufügen und die andere Hälfte auf dem Herd lassen.

Die Brühe sollte unbedingt kochend heiß sein, wenn sie zu dem Reis gegossen wird, damit dieser stetig weiter gekocht wird.

Wenn der Reis und die Artischocken gar sind, die Schale von zwei großen unbehandelten Blutorangen mit einem Schäler abhobeln und zu dem Risotto geben.

Dabei darauf achten, möglichst wenig von dem weißen Teil der Schale zu verwenden.

Während des Kochens immer wieder Wasser zum Reis hinzugeben und diesen oft wenden, damit er nicht an der Pfanne kleben bleibt!

Orientieren Sie sich dabei an der auf der Packung angegebenen Kochzeit (ca. 35-45 Minuten).

Um dem Risotto noch mehr Geschmack zu verleihen empfehle ich, einen Teelöffel Currypulver hinzuzufügen, am besten nach der Hälfte der Garzeit.

Wenn der Reis gar zu sein scheint, kein weiteres Wasser hinzufügen und den Reis aufquellen lassen, bis das Risotto nicht mehr wässrig ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen und ein wenig natives Olivenöl, eine Prise Currypulver sowie etwas schwarzen Pfeffer einrühren.

Zusätzlich können Sie knusprige Artischockenköpfe als Beilage zubereiten.

Einfach in dünne Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl anbraten.

Probieren Sie auch eine gebratene Blutorangenschale ? Sie werden überrascht sein!

Lassen Sie es sich schmecken!

Viel Spaß da **Sarah Bua!**

