

# ORANGEN-RISOTTO MIT PARMESAN-CRUNCH

## ZUTATEN

2 Bio-Orangen

Crunch: 50 g Parmesan  
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Risotto: 60 g Butter  
100 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
3 orange Paprikas (mini)  
1 Bund Rucola (100 g)  
30 g Parmesan  
1 1/3 l Gemüsebrühe (kräftig)  
350 g Risottoreis (z. B. Carnaroli oder Arborio)  
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 Grad, Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2 vorheizen.

Die unbehandelte Orange heiß abspülen, trocken tupfen und 1 TL Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Die zweite Orange so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen.

### FÜR DEN CRUNCH

Parmesan fein reiben und mit der abgeriebenen Orangenschale und Pfeffer mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig verteilen. Im heißen Ofen etwa 8 Minuten backen. Herausnehmen.

### FÜR DAS RISOTTO

100 g Butter in den Tiefkühler legen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika vierteln, putzen, abspülen und in Würfel oder Streifen schneiden. Rauke abspülen, und, bis auf ein paar Blättchen für die Deko, fein hacken. Parmesan fein reiben.

Die Brühe aufkochen. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Eventuell etwas Paprika für später zum Drübergabe beiseitestellen.



Den Reis dazugeben und 1 Minute unter Rühren andünsten. Den Orangensaft dazugießen und etwa 1 Minute einkochen lassen. Etwas heiße Brühe dazu gießen, sodass der Reis knapp mit Brühe bedeckt ist. Risotto unter Rühren bei mittlerer Hitze 18–20 Minuten kochen. Dabei nach und nach die restliche heiße Brühe dazugießen. Zwischendurch mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die restliche Butter erhitzen, 1 TL Paprikapulver und 1 Prise Salz dazugeben. Die Orangenfilets in der heißen Paprikabutter kurz schwenken.

Parmesan-Crunch in kleinere Stücke brechen. Geriebenen Parmesan, halb gefrorene Butter und gehackte Rauke unter das Risotto rühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Parmesan-Crunch, Rauke, Orangenfilets und eventuell Paprikastücke darüber streuen. Sofort servieren.

