



Frühlingsrisotto mit Karotten, Lauch und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	654 kcal	Fett:	28,0 g
Eiweiß:	14,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,36 g
Kohlenhydrate:	86,6 g	ungesättigte Fettsäuren:	24,1 g

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten inkl. Kochzeit

Zubereitung:

1. Karotten in Stücke schneiden und separat in kochendem Wasser für circa 10 Minuten garen, damit sie weicher werden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL Öl anschwitzen. Risotto Reis dazu geben und kurz mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren kurz einkochen lassen.
3. Wasser und Gemüsebrühpulver vermengen. 400 ml von der Mischung in den Topf geben und unter Rühren einkochen lassen. Danach die Kokosmilch einrühren. Lauch einrühren.

Nach und nach die restliche Brühe dazu gießen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die genaue Menge an Brühe kann je nach Herd und verwendetem Reis variieren. Daher lieber erst einmal weniger Brühe dazu gießen und nach Bedarf weitere Flüssigkeit hinzufügen bis der Reis gar ist.

4. In der Zwischenzeit für das Topping die kalifornischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach grob hacken. Etwa 2/3 davon unter das Risotto rühren. Die restlichen Walnüsse mit Ahornsirup in einer Pfanne karamellisieren. Die karamellisierten Walnüsse grob zerbrechen.

5. Kurz vor Ende der Garzeit Kräuter und Gewürze dazu geben und die vorgegarten Karotten einrühren.
6. Risotto mit Walnuss-Crunch und optional frischen Frühlingszwiebeln garnieren.

Das Rezept ist in einer Zusammenarbeit mit Fabienne von freiknuspfern entstanden.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Risotto:

- 300 g Risotto Reis
- 700 - 800 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 400 ml Kokosmilch aus der Dose
- 100 ml Veganer Weißwein
- 350 g Karotten
- 270 g Lauch
- 2 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 Handvoll Frühlingszwiebeln
- 2 TL Schnittlauch
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Muskat
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz und mehr nach Bedarf

Für das Topping:

- 120 g Kalifornische Walnüsse
- 1 TL Ahornsirup