

Sonnenblumenkernrisotto mit Hirsefritters (Marketa Schellenberg)

Zutaten für 10 Portionen Risotto:

800 g Sonnenblumenkerne (+ Wasser zum Einweichen)
900-1000 ml Gemüsebrühe
1/2 l trockener Weißwein
200 g Zwiebel, gewürfelt
300 g Pfifferlinge, geputzt, auf gleiche Größe geschnitten (o. Champignons, Stockschwämmchen o.Ä. TK)
200 g Frühlingslauch, 1 cm groß gewürfelt
150 g Karottenbrunoise
150 g Zucchinibrunoise
20 g Peperoni, fein gewürfelt
40 ml Olivenöl
40 g Cashewnüsse (in 200 ml Wasser einweichen)
150 ml Hafermilch
40 ml Sonnenblumenöl
10 g abgeriebene Zitronenschale
20 g Petersilie, gehackt
10 g frischen, gehackten Thymian
n.B. Salz, Pfeffer



Bild: Sascha Walz für Transgourmet

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne mit kaltem Wasser bedecken, über Nacht einweichen, das Gemüse würfeln, die Kräuter hacken. Das vorbereitete Gemüse und die Pilze in Olivenöl zunächst glasig anbraten, die abgossenen Sonnenblumenkerne dazugeben, 2 - 3 Min. zusammen dünsten lassen. Zunächst mit dem Weißwein ablöschen, bei mittlerer Hitze unter Rühren fast völlig einreduzieren. Dann die Brühe nach und nach dazugeben, ca. 5 Min. leise köcheln lassen, hin und wieder Rühren.

Cashewnüsse abgießen und mit Hafermilch und Sonnenblumenöl zu einer „Sahne“ mixen, unter Risotto rühren und sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Vor dem Servieren die Kräuter unterschwenken, portionieren, mit den Fritters servieren.

Zutaten für 10 Portionen Hirsefritters:

500 g Zucchini
500 g Mais
500 g Hirse gegart
300 g Kartoffelteig
50 g Kichererbsenmehl
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Kurkuma

Zubereitung:

Zucchini raspeln, mit gegarter Quinoa und abgetropften Maiskörnern vermengen. Mit Salz, Kurkuma und Pfeffer würzen, mit Kichererbsenmehl und Kartoffelteig vermengen. Mit einem geölten Eisportionierer kleine Fritters direkt auf einen GN-Blech setzen und bei 180°C Hitze in Heißluftdämpfer backen.