Kochen mit Weinresten: Schmorkarotten & Kurkuma-Risotto



Unser Lieblingsgericht der letzten Monate habe ich euch ja schon vorgestellt. Das Hirsotto aus dem Buch „Gesund kochen ist Liebe“ haben wir nun bereits mehrmals gekocht. Es ist nicht nur total lecker, sondern eignet sich auch hervorragend zur Verwertung eines Rests Weißwein. Generell gibt Wein vielen Gerichten das gewisse Etwas, finde ich. Vor allem Risottos oder ähnliche Gerichte bekommen einen fruchtig-säuerlichen Pfiff durch einen guten Schuss Wein. Nun hatten wir diese Woche jedoch nicht nur eine Flasche mit Rest im Kühlschrank, sondern gleich zwei… Da musste wieder mal ein Wein-Rezept her. Immer nur Hirse wird aber auch langweilig, also blätterte ich durch meine Buchsammlung und fand diese Schmorkarotten plus Risotto in Barbara Bonisollis „Das vegetarische Kochbuch“ von Callwey. Genau das hatte ich gesucht, denn: Sowohl die Karotten als auch das Risotto werden mit Weißwein gemacht! Perfekt.



Das Rezept braucht etwas Zeit, denn die Karotten wollen gute 40 Minuten geschmort werden. Dafür wird man jedoch mit einem köstlichen Geschmack belohnt. Wir haben statt Safran Kurkuma

ans Risotto getan und geriebenen Gouda statt Parmesan, den wir gerade nicht da hatten. Das Ergebnis war wunderbar, wir werden diese Karotten sicher noch häufiger machen.

Für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise:

Schmorkarotten:

800 g bunte, möglichst große und dicke Karotten
3 Schalotten oder 2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Butter
2-3 TL Muscovado- oder Rohrzucker
½ L Weißwein
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange (oder eine Prise Zimt)
Salz, Pfeffer

Risotto:

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
230 g Risottoreis
70 ml Weißwein
1 geh. TL Kurkuma*
1 Lorbeerblatt
2 EL Butter
50 g geriebenen Parmesan oder Gouda
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Karotten waschen und schälen, dann schräg in größere Stücke schneiden.
Schalotten oder Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und vierteln. Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Butter hinein geben und Zwiebeln und Knoblauch darin mit dem Zucker karamellisieren lassen.
Karotten zugeben und anbraten, dann mit einem Schuss Wein ablöschen. Die Gewürze zugeben und mitgaren. Den Topf nicht vollständig verschließen, sondern die Flüssigkeit etwas einreduzieren lassen. Immer wieder vorsichtig umrühren und etwas Wein nachgießen. Insgesamt sollten die Karotten

mindestens 40 Minuten lang schmoren.

Nach etwa 25 Minuten kann mit dem Risotto begonnen werden.
Dafür die Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf im Olivenöl andünsten. Parallel in einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erhitzen. Den Reis kurz mitbraten, dann mit Weißwein ablöschen und Kurkuma sowie Lorbeerblatt dazu geben. Sobald der Wein verkocht ist, nach und nach mit Brühe auffüllen. Immer wieder umrühren und Brühe nachgießen, bis der Reis gar ist.
Dann mit Pfeffer und Käse abschmecken, eventuell noch etwas salzen. Wer mag, gibt frische gehackte Petersilie darüber.

[Werbung]
** Viel Wissenswertes über **Kurkuma** und seine Eigenschaften findet auf www.kurkuma-wurzel.info*



!! Wenn man die Butter durch Margarine oder Öl ersetzt und den Käse weglässt oder veganen nimmt, ist das Gericht **vegan**. Das Risotto sollte dann jedoch etwas herzhafter abgeschmeckt

werden. !!

Von den Karotten hätten wir glatt noch mehr verputzen können, da blieb nichts übrig. Vom Risotto können wir morgen noch mal zwei Portionen aufwärmen. =)



Die Fotos sind dieses Mal leider nicht so ganz perfekt, denn mein Kameraakku machte schlapp und so musste ich auf die Schnelle improvisieren, bevor wir uns aufs Essen gestürzt

haben. Verzeiht also die schlechtere Qualität! =)

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith