



Artischocken-Risotto mit gebackenen Kapern und Tomaten-Limetten-Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 160 g Risottoreis (Arborio oder Carnaroli)
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1/8 l trockener Weißwein
- 1/2 l milde Gemüsebrühe
- 1 EL vegane Butter
- 2-3 EL Hefeflocken
- 2 EL veganer Parmesan
- Frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- Etwas Limetten- oder Zitronenabrieb
- Etwas Limettensaft oder Zitronensaft
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Erhitze einen mittelgroßen Kupferkern-Topf und gib etwas Olivenöl hinein. Dünste die Schalotten darin an, bis sie weich sind. Füge den Risottoreis hinzu und dünste ihn ebenfalls glasig, ohne dass er Farbe annimmt.
2. Lösche das Ganze mit Weißwein ab und lasse diesen einkochen, bis der Wein fast vollständig verdampft ist.
3. Bedecke den Reis mit Gemüsebrühe und lasse ihn etwa 14 Minuten sanft köcheln. Gieße bei Bedarf immer wieder Brühe nach, sodass der Reis leicht bedeckt bleibt.
4. Reduziere die Hitze und füge Hefeflocken und vegane Butter hinzu. Rühre den Reis vorsichtig und lasse ihn 2-3 Minuten ruhen. Mische dann den veganen Parmesan, Schnittlauch, Limettenabrieb sowie etwas Limettensaft und Olivenöl unter. Schmecke das Risotto mit Salz und Pfeffer ab. Falls nötig, füge noch etwas Brühe hinzu.
5. Optional kannst du frische Gartenkräuter oder Gewürze nach Geschmack unterheben.

Zutaten für die Artischocken:

- 2-3 Powerade Artischocken (junge Artischocken) oder normale Artischocken, geputzt und geviertelt
- Olivenöl
- Etwas Knoblauch
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung der Artischocken:

1. Brate die Artischocken in einer beschichteten Pfanne mit etwas Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl von allen Seiten rösch an und würze sie mit etwas Salz.
2. Decke die Pfanne ab und gare die Artischocken bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten lang. Schmecke sie mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.



Zutaten für die gebackenen Kapern:

- 1 EL Kapern
- 1 TI Maisstärke
- 1/8 l desodoriertes Kokosöl
- Pfeffer

Zubereitung der gebackenen Kapern:

1. Erhitze das desodorierte Kokosöl in einer kleinen Kupferkernpfanne. Trockne die Kapern gut ab und wende sie in der Maisstärke. Frittiere die Kapern darin kurz, bis sie knusprig sind.
2. Lasse die Kapern auf einem Küchentuch abtropfen und würze sie mit etwas Pfeffer.

Zutaten für das Tomaten-Limetten-Pesto:

- 4 getrocknete Tomatenhälften in Öl, fein gehackt
- 6 Basilikumblätter
- Etwas Rucola
- Abrieb einer Limette
- 1 EL Haselnüsse
- 1 EL veganer Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Etwas Knoblauch

Zubereitung des Tomaten-Limetten-Pestos:

1. Verarbeite alle Zutaten bis auf die Tomaten im Mörser zu einem etwas gröberen Pesto.
2. Mische die gehackten Tomaten unter und schmecke das Pesto mit Salz und Pfeffer ab. Füge kurz vor dem Servieren etwas frischen Limettensaft hinzu.

Garnitur:

- Roh marinierte Artischocken
- Kapern
- Wildkräuter