



# Fenchel und Passionsfrucht auf Risotto mit Pinienkernen

Zeit gesamt  
25min



Zubereitungszeit  
25min



Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Schalotten	1 St.
Fenchel	1.5 St.
Olivenöl	3 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Butter	2 EL
Pinienkerne	3 EL
Salz	
Passionsfrucht	2 St.
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Crème fraîche	150 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, mittlere Pfanne, Küchenpapier

1. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Fenchel waschen, Strunk entfernen, das Grün fein hacken und für später zur Seite legen. Die Knollen fein hobeln oder in dünne Streifen schneiden. Ca. 1/5 der Scheiben fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalottenwürfel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Gehackten Fenchel und Risottoreis zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.
3. Mit Weißwein ablöschen, komplett einkochen lassen und 1 Kelle heiße Brühe angießen, sodass der Reis leicht bedeckt ist. Den Risotto unter Rühren ca. 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen und gelegentlich rühren.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 2 Min. goldbraun anbraten. Anschließend leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Pfanne erneut mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen. Fenchelscheiben zugeben und unter gelegentlichem Schwenken ca. 10 Min. garen. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit zusammen mit dem Honig zum Fenchel geben.
6. Den Risotto vom Herd nehmen, nach Geschmack Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Risotto auf Teller verteilen, Fenchel-Passionsfrucht-Gemüse dazu anrichten und mit Pinienkernen und Fenchelgrün bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	574 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	78 g
Eiweiß	10 g
<u>Ballaststoffe</u>	8 g
Fette	23 g