

Kurkuma-Risotto & Food Photography Workshop

28.06.2015 13:20
Zutaten 2 Personen

Für das Risotto:

2 Stk. Bio-Hühnerbrüste
Ca. 200 g Risottoreis
1 Stk. Gemüsesuppenwürfel
1 Stk. unbehandelte Orange
1 Stk. Zwiebel
1 EL Kurkuma
½ Bund Kerbel
½ Becher Crème fraîche
1000 ml Wasser (Gemüsebrühe)
1 EL Olivenöl (Zwiebel)
1 EL Olivenöl (Fleisch)
2 EL Butter
50 ml Weißwein oder Wasser
Salz und Pfeffer

Für den Salat:

1 Stk. Fenchelknolle
1 Bund Dille
½ Bund Koriander
2 Stk. Orangen
30 g Pinienkerne
1 EL Sonnentor Flower Power
Gewürz oder Currypulver
2 EL bestes Olivenöl (super mit
Zitronengeschmack) oder Walnussöl
3 EL Balsamicoessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung Risotto:

1. Für die Gemüsebrühe Wasser zum Kochen bringen und Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Orange halbieren und mit einem Messer die Schale wegschneiden, so dass auch die weiße Außenschale abgetrennt wird. Nun entlang der weißen Trennwände bis zur Mitte der Orange schneiden und so das Fruchtfleisch der einzelnen Orangenspalten von der Haut trennen, damit man einzelne Filetstücke ohne Haut erhält (siehe Kochtipp). Einzelne Filetstücke auf die Seite geben und restliches Orangenfleisch mit der Hand in eine Schüssel auspressen.
2. Zwiebel schälen und fein hacken. Olivenöl und die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Reis hinzugeben und kurz glasig dünsten. Das Ganze mit Weißwein oder Wasser sowie dem gepressten Orangensaft ablöschen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Dabei mehrmals umrühren, damit das Risotto schön cremig wird. Anschließend nach und nach einen Teil der Gemüsebrühe hinzugeießen, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat (etwa 25-30 Minuten).
4. In der Zwischenzeit Kerbel waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Hühnerbrüste waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hühnerbruststücke darin rundum anbraten (etwa 5-7 Minuten). Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 3 Minuten vor Garende des Risottos Crème fraîche, die Hälfte des Kerbels, Orangenfiletstücke sowie die restliche Butter unter das Risotto rühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten, Hühnerbruststücke darauf legen und mit dem restlichen Kerbel dekoriert servieren.

Zubereitung Salat:

1. Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und Stiele klein schneiden. Den restlichen Fenchel in dünne Streifen schneiden. Eine Orange schälen und filetieren, die andere pressen.
2. Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Dille waschen, trockenschütteln, Fähnchen abstreifen und klein schneiden.
3. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel in einer Schüssel mit den filetierten Orangenspalten und den gehackten Kräutern vermischen.
4. Mit gepresstem Orangensaft, Olivenöl (Walnussöl), Essig, Salz, Pfeffer und evtl. Sonnentor Flower Power Gewürzzubereitung marinieren. Salat auf Tellern anrichten und Pinienkerne dekorativ auf den Salat legen und servieren.

Kochtipp: Für das Filetieren von Orangen benötigt man etwas Erfahrung. Am besten du schaust dir dazu das Video „Orangen filetieren“ auf Youtube an.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!