



Köstliches veganes Karotten-Risotto

Zutaten für 3 Portionen

- 70-80g Zwiebel
 - 1 Bund Karotten: 270 g Karotten für das Püree und +170 g dünne aufgeschnittene Karotten (wird im Rezept beschrieben)
 - 40 g Sonnenblumenkerne
 - 1-2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
 - 250 g Risotto-Reis
 - 50 ml Weißwein (oder Wasser oder Gemüsebrühe)
 - 750 ml Gemüsebrühe
 - 25 g Margarine (ich benutze Bio-Alsan)
 - 2 EL Hefeflocken (kann entfallen/optional)
 - 1 -2 TL Ras el-Hanout (oder Garam Masala)
 - 1 kl. TL Kurkuma (Gelbwurz)
 - 1/2 TL Kardamom (kann entfallen/optional)
 - 1 Zitrone
 - Meersalz
 - (Weißer) Pfeffer
 - 3 EL Sojajoghurt natur (ich benutze Sojade)
 - Eine Hand voll frische Petersilie
 - Chiliflocken nach Belieben
-

Zubereitung

1. 70-80g Zwiebel abziehen und fein würfeln. 270 g Karotten waschen, die Enden entfernen, ganz grob würfeln und im Dampfgarer ca. 17-20 Minuten weichkochen (oder in Wasser weichkochen, jedoch ist das "Dampfgaren" schonender, da die Nährstoffe der Karotte besser erhalten bleiben).
2. Tipp: Wer sich keinen teuren Dampfgarer anschaffen möchte bzw. zu Hause hat, kann sich einfach einen günstigen "Dämpfeinsatz" für den Kochtopf zulegen. Ich selbst wollte weder das Geld für einen Dampfgarer ausgeben, noch habe ich viel Platz in meiner Küche. Deshalb habe ich einen simplen, sehr praktischen Dämpfeinsatz gekauft, den ich in jeden Kochtopf einpassen kann. Ich finde das eine super Alternative und nutze den Dämpfeinsatz mehrmals die Woche, weil Gemüse so viel schonender gart.
3. Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und für die weitere Verwendung bereit stellen.
4. Tipp: Wenn Ihr keine selbstgemachte Gemüsebrühe habt, könnt Ihr auch einfach 1 kl. EL Gemüsebrühepulver im heißen Wasser auflösen. Sonst könnt Ihr auch einfach Wasser verwenden, müsst dann aber das Risotto zum Schluss stärker salzen und vielleicht noch etwas Sojasauce hinzufügen
5. 170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen.
6. 1-2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kurz im heißen Fett glasig anschwitzen. 250 g Risotto-Reis dazu geben, kurz anrösten lassen und mit 50 ml Weißwein ablöschen. Anschließend schöpferweise, also nach und nach, die Gemüsebrühe dazu geben und den Risottoreis sanft köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Die gesamte Kochzeit des Risottos beträgt 18-22 Minuten, kann aber je nach Reissorte leicht variieren.
7. Nach 5 Minuten Kochzeit 25 g Margarine sowie das Karottenpüree unterrühren und das Risotto weiter köcheln lassen. 1 EL Zitronensaft unterrühren und das Risotto mit Ras el-Hanout, Kurkuma und Kardamom würzen. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzu geben. Zwei EL Hefeflocken einrühren (optional).
8. Nach 15 Minuten Kochzeit 2/3 der Möhrenscheiben unterrühren und das Risotto unter Rühren weiter köcheln lassen. Nach rund 20-22 Minuten sollte das Risotto schön cremig und der Reis gar sein. Bei Bedarf noch etwas mehr Flüssigkeit hinzu fügen. Das Karotten-Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
9. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften.
10. Risotto auf Schalen aufteilen. In jede Portion 1 EL Sojajoghurt einrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darüber streuen. Nach Belieben geröstete Sonnenblumenkerne über das Risotto streuen (Den Rest dazu reichen. Das schmeckt sooo gut...).

Risotto mit den restlichen Karottenscheiben und Chili gariert servieren.