



Perlgraupen-Risotto mit karamellisiertem Radicchio und Edamame

Zutaten für 2-4 Portionen | je nach Hunger

- Etwas Pflanzenöl zum Anbraten
- 150 Gramm Perlgraupen mittel
- 250 Gramm Edamame (ungeschält) | gibt es im Asialaden tiefgekühlt (entspricht ca. 150 Gramm geschälte Edamame)
- 100-120 Gramm Zwiebeln
- 70-80 Gramm Radicchio
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Agavendicksaft
- Ein Schuss Weißwein | nur für den Geschmack und kann daher durch Brühe ersetzt werden
- 1 EL Sojasoße | kann für eine sojafreie Variante einfach entfallen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL vegane Butter | zum Beispiel Alsan
- Etwas Crème di Balsamico dunkel

Tipp: Wer keinen Weißwein verwenden möchte, sollte das Risotto zum Schluss mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung

Mit der Zu- bzw. Vorbereitung der Edamame beginnen. Dafür 250 Gramm ungeschälte, tiefgefrorene Edamame-Bohnen in Salzwasser erhitzen und etwa 5 Minuten gar kochen. Wasser abschütten, Bohnenhülsen kalt abbrausen und die hellgrünen Bohnen aus den Hülsen auslösen. Wenn sie gar sind, lösen sie sich auf leichten Druck hin fast von selbst aus den Hülsen. Edamame abspülen und bereit stellen. Zwiebel(n) schälen, halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Graupen abwägen und in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Zwiebeln im heißen Fett glasig dünsten, die gewaschenen Graupen dazu geben und kurz anrösten. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit ca. 300 ml Brühe aufgießen. Hitze reduzieren und die Graupen ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und an ein wenig Brühe nachgießen und immer wieder umrühren. Unterdessen den Radicchio waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Nochmals 1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Nun die zweite Hälfte der Zwiebeln glasig andünsten und den Radicchio kurz später hinzu geben. Beides scharf anbraten, dann Hitze reduzieren und Radicchio-Zwiebelgemisch mit 2 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen. Gesamtzeit etwa 5 Minuten. Wenn die Graupen 10 Minuten geköchelt haben, 1 EL vegane Butter unterrühren und die restliche Brühe langsam zugießen. Zwei EL Hefeflocken untermengen und das Gericht mit Salz, Pfeffer sowie etwas Sojasoße abschmecken und gut verrühren. Nun bis auf einen kleinen Teil zur Deko, das Zwiebel-Radicchio-Gemisch unterheben und die Edamame zum Risotto geben. Ein letztes Mal aufköcheln lassen. Wer mag gibt noch ein paar Spritzer Zitrone dazu. Fertig! Das Risotto auf Schälchen verteilen, etwas karamellisierten Radicchio auf das Risotto geben und mit Crème di Balsamico beträufeln. Guten Appetit!