

Köstliches veganes Karotten-Risotto

Habt Ihr Lust auf ein herrliches, buntes Karotten-Risotto? Es ist wunderbar cremig und mit gerösteten Sonnenblumenkernen verfeinert. Denn obwohl vielerorts in Deutschland noch Schnee liegt und es nicht den Anschein erweckt, heute am 20. März, ist offizieller Frühlingsanfang. Zeit, wieder Farbe und Aroma auf unsere Teller zu zaubern und dem ersten regionalen Gemüse im Mai entgegen zu fiebern. Karotten sind für mich geradezu symbolisch für den Frühling, obwohl sie erst in einigen Wochen bei uns regional erhältlich sein werden. Derzeit werden Karotten noch aus Italien und Spanien zu uns importiert. Warum also verbinde ich Karotten so sehr mit Frühling? Ist es die Farbe? Die knackige Frische oder weil schon bald wieder Ostern ist und die zugehörigen "Hasen" ganz klassischer Weise Möhrchen knabbern? Wer weiß es schon so genau. Ich wünsche Euch jedenfalls viel Genuss bei diesem herrlichen Risotto und freue mich auf Euer Feedback zu diesem Rezept, Eure Lea

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-Aslan)
- 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

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).

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.

Die weich gekochten Karottenstücke zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe im Mixer pürieren und für die weitere Verwendung bereit stellen.

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

170 g Karotten zusätzlich waschen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls für die Verwendung bereit stellen. 1-2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel kuz 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. 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). 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. 40 g Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie anfangen zu bräunen und zu duften. 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.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Bunte Karotten-Frühlingssuppe](#)
- [Karotten-Salbeiaufstrich](#)
- [Vegane Pfannkuchen](#)