



Veganes Fenchel-Lauch Risotto

Zutaten für 4 Portionen

- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 250 g Risotto Reis
- 2-3 Schalotten oder eine kleine Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 3 kleine Fenchelknollen | ein Teil des Fenchels kommt klein geschnitten direkt ins Risotto, ein paar Stücke brate ich separat mit etwas Knoblauch an
- 1 Stange Lauch
- 750 ml Gemüsebrühe
- Ein Schuss Weißwein | wer keinen Weißwein hat oder verwenden möchte, benutzt einfach 50 ml mehr Gemüsebrühe
- 15 g Margarine (zum Beispiel Bio-Aslan)
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken | diese verstärken den Geschmack, können aber auch weggelassen werden
- Salz, (weißer) Pfeffer
- Muskatnuss frisch aufgerieben
- Etwas Anis gemahlen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Agavendicksaft

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Lauch waschen, Wurzelteil entfernen und 1/4 des Lauchs in ganz feine Ringe schneiden. Die hauchdünn geschnittenen Lauchringe beiseite stellen. Den restlichen Lauch halbieren und auch den aufschneiden. Ich nutze vorrangig den etwas helleren Lauchteil.
2. 250 g Risottoreis abwiegen, 750 ml Gemüsebrühe bereit stellen. Fenchel waschen. Das feine Fenchelgrün vorsichtig abschneiden, waschen und beiseite stellen. Es schmeckt superlecker und kommt ganz zum Schluss auf das Risotto.
3. Den holzigen Strunk des Fenchels und holzige Verästelungen jeweils leicht einkürzen. Fenchel halbieren. Den harten Strunkteil keilförmig ausschneiden und die Knollen danach vierteln.
4. Sechs Knollenviertel zur Seite stellen. Diese werden separat angebraten. Die restlichen Knollenviertel fein aufschneiden.
5. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Knoblauchwürfel und die Zwiebelstücke darin glasig werden lassen. 250 g Risottoreis einrieseln lassen und unter Rühren 2 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein oder etwas Brühe ablöschen. Lauch und fein geschnittenen Fenchel dazu geben (noch nicht die ganz feinen Lauchringe - die hebe ich erst später unter). Nach weiteren 2 Minuten 250 ml Brühe aufgießen und ein Lorbeerblatt zum Risotto geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und die Hitze dann auf mittlere Stufe reduzieren.
6. Das Risotto muss nun noch etwa 15 Minuten köcheln. Dabei immer wieder umrühren und nach und nach die restliche Gemüsebrühe dazu gießen. Nach 5-8 Minuten Kochzeit 15 g Margarine einrühren. Das macht das Risotto schön sämig.
7. Kurz bevor das Risotto fertig ist, eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Darin die restlichen Fenchelknollen-Viertel anbraten. Erst scharf anbraten, dann auch hier die Hitze reduzieren und die Knollen etwa 8 Minuten in der Pfanne leicht garen lassen. Nach ein paar Minuten den restlichen Knoblauch hinzu geben und die Knollen mit etwas Salz und Anis würzen. Ein TL Agavendicksaft zum Karamellisieren darüber geben.
8. Der Risottoreis ist nach etwa 15 Minuten Kochzeit gar. Er sollte weich sein, aber noch ein klein wenig Biss haben. Die Konsistenz sollte cremig und sämig sein. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit oder vegane Butter unterrühren. Das Lorbeerblatt entfernen.
9. Risotto nun mit Salz, weißem Pfeffer, einem EL Hefeflocken (gut verrühren!) und viel frischem Muskat würzen. Mit frischem Zitronensaft abschmecken. Ich gebe zum Schluss noch etwas Anis hinzu, um diese Geschmacksnuance des Fenchel noch zu verstärken. Dann die feinen Lauchringe, die bislang noch bereit standen, unterheben.
10. Risotto auf vertieften Tellern anrichten. Die angebratenen Fenchelviertel auf die Risotto-Portionen verteilen. Das Risotto mit dem Fenchelgrün garnieren und mit Zitronensaft beträufeln.