

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2022 ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



Sabrina Reichel

**Artischocken-Risotto mit Minz-Öl, Parmesan- und Artischocken-Chip und Fenchel-Orangen-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Artischocken-Risotto mit**

**Minz-Öl:**

- 2 große Artischocken
- 150 g Risotto
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 50 g Parmesan
- 4 EL Butter
- 800 ml Gemüsefond
- 200 ml Weißwein
- 1 Bund Minze
- 20 ml Olivenöl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, vierteln und Heu mit einem Löffel ausschaben. Zitrone halbieren und auspressen. Artischocken in eine Schale mit Wasser und der Hälfte vom Zitronensaft geben. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Risotto hinzugeben und umrühren. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit verkochen lassen. Fond erhitzen und etwas dazugeben. Die Hälfte der Artischocke ebenfalls nun zum Risotto geben. Fond unter Rühren verkochen lassen, mehr Fond auf den Risotto geben, bis er halb gar ist. Restliche Artischockenviertel in sehr dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zum Risotto hinzufügen. Risotto weiterhin mit restlichem Fond begießen bis er al dente ist. Parmesan fein reiben. Restlichen Zitronensaft, restliche Butter und Parmesan unterrühren. Risotto mit Pfeffer und Salz abschmecken. Minze mit Öl und Salz mixen und Artischockenviertel im Risotto damit bestreichen.



Um die Artischockenfäden vom Stiel mit dem Boden zu trennen, den Stiel herausbrechen und nicht abschneiden. Danach den Boden großzügig frei schneiden und rundherum die Blätter wegschneiden. Die sogenannten Barthaare in der Mitte der Artischocke mit dem Löffel rauschaben. Mit einer Zitrone gleich beträufeln, damit die Artischocke nicht braun wird.

**Für die Parmesan-und Artischocken-**

**Chips:**

- 1 Artischocke
- 20 g Parmesan
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf einem Backblech verteilen. Anschließend für 10 Minuten im Backofen backen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Artischocke vom Strunk befreien und die äußeren unteren Blätter entfernen. Danach mit einer Reibe fein in runde Scheiben hobeln und im Öl ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Fleur de Sel würzen. Chips auf dem Risotto anrichten.

**Für den Orangen-Fenchel-Salat:**

- 1 Fenchelknolle mit Grün
- 1 Orange
- ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Fenchel putzen und vom Grün und oberen Stängel befreien. Grün abbrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Harten mittleren Teil des Fenchels rauschneiden und anschließend Fenchel in feine Scheiben hobeln. Orange waschen, Schale abreiben, schälen und filetieren. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen.

Zitronensaft, etwas Zitronen- und Orangenabrieb, Olivenöl und Fleur de Sel vermischen und Fenchel und Orangenfilets damit marinieren. Anschließend mit Fenchelgrün garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chips garnieren und servieren.