

Farro Risotto Primavera Style

Das Schöne an diesem Gericht ist seine wunderbare Vielseitigkeit: Je nach Jahreszeit können unterschiedliche Gemüsearten kombiniert werden. Die Lieblingsversion der Köchin, Lisa Dahl, heißt Primavera – kreiert für den Frühling, wenn Erbsen, Spargel und Lauch ihre Saison haben. Das Gericht ist nicht nur geschmacklich ein Highlight, sondern punktet auch durch seine bunte Farbvariation als wahrer Augenschmaus. Das Farro Risotto Primavera Style ist eine köstliche vegane Hauptspeise, kann aber auch als eine passende Beilage zu Fisch und Fleischgerichten serviert werden. Mit der Zugabe von frischem Rucola verwandelt sich das Gericht alternativ auch in einen köstlichen warmen Salat.

Zutaten:

150 g	Farro, trocken
1,9 l	Gemüsebrühe
60 ml	natives Olivenöl
1	Zucchini, gewürfelt
½	rote Paprika, gewürfelt
½	gelbe Paprika, gewürfelt
1	Lauch, geschnitten
100 g	Spargel, kurz in Salzwasser blanchiert und gestückelt
60 g	rohe Erbsen (optional)
2-3	Knoblauchzehen, zerhackt
Handvoll	Rucola (optional)
20-30g	Petersilie, zerhackt
1	Zitrone
2 EL	Sojasauce mit wenig Natrium
1 Prise	Salz, koscher
1 Prise	Schwarzer Pfeffer
1 Prise	Chili Flocken (optional)
100 g	Walnüsse, bei 150 °C 5 Minuten im Ofen geröstet

Zubereitung:

Einen mittelgroßen bis großen Topf mit 1,8 Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Farro hinzufügen. Circa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Farro eine bissfeste Konsistenz hat. In einem Sieb auffangen und unter kaltem Wasser abspülen. Das Farro zunächst beiseitelegen.

Natives Olivenöl in eine mittelgroße Bratpfanne geben und erhitzen, bis es sich gleichmäßig über den Pfannenboden verteilt. In der oben aufgeführten Reihenfolge kann nun das Gemüse in die Pfanne gegeben werden: Die Zucchini braten, bis sie von allen Seiten leicht golden ist. Die Paprika vor dem Lauch hinzufügen, um die besten Ergebnisse bezüglich Farbe und Gar-Punkt des Gemüses zu erhalten.

Wenn die Textur des Lauchs weich und transparent wird, den gehackten Knoblauch hinzufügen, wobei darauf geachtet werden sollte, dass dieser nicht braun wird, da er dann Bitterstoffe entwickelt.

Wenn nun das gesamte Gemüse weich und gleichmäßig gekocht ist, schnell den blanchierten Spargel hinzugeben und nachfolgend die Erbsen.

Anschließend den gekochten Farro in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze weitergaren. Sojasauce und die restlichen 100 ml Gemüsebrühe unterrühren. Die Brühe nun reduzieren und mit gehackter Petersilie, Zitronensaft einer halben Zitrone und Zitronenschale der ganzen Frucht versehen. Abschließend das Risotto mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnüssen garnieren.

