

# Fenchel-Orangen-Risotto

## Zutaten:

- 1 Zwiebel, mittelgroß
- Olivenöl
- ca 250-300g Risotto-Reis
- Gemüsebrühe
- Weißwein
- 1 Bio-Orange
- 1 Fenchel-Knolle
- Thymian
- schwarzer Pfeffer
- Parmesan

## Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl 3-4 Minuten weich dünsten.

Reis hinzugeben und 2-3 Minuten anschwitzen bis der Reis glasig wird.

Mit etwas Weißwein sowie Gemüsebrühe ablöschen. Nun für 20-25 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen und immer wieder Gemüsebrühe und evtl. Weißwein zugießen.

Währenddessen die Fenchelknolle fein würfeln (2-3 cm groß), die Orangenschale abreiben und die Orange auspressen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Fenchel kurz darin anbraten und mit Orangensaft ablöschen.

Orangenschale und 1-2 TL Thymian hinzugeben. Bei mittlerer Temperatur etwa 5-8 Minuten garen, bis der Fenchel eine Risotto-passende relativ weiche Konsistenz hat. Mit etwas schwarzem Pfeffer abschmecken.

Wenn der Reis gar ist, den Fenchel hinzugeben und den geriebenen Parmesan. Gut durchrühren, evtl. noch mit Salz/weiterem Parmesan, Pfeffer und Thymian abschmecken.

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

<https://lecker.notraces.net/fenchel-orangen-risotto>

Last update: **2020/06/23 00:16**

