

## Rezept – Dinkel Risotto oder Kernotto Pochierte Äpfel mit Nelken, Minze und Basilikum

### Dinkel Risotto oder Kernotto

- ½ l Kalbsfußbrühe
- 125 ml Weißwein
- 1 ½ TL Kokosöl
- 1 ½ Tassen (375 ml) Kernotto
- 1 große Zwiebel, kleinschneiden
- 100 g Sellerie, kleinschneiden
- 1 Kohlrabi, kleinschneiden
- Hokkaido Kürbis (250 g), kleinschneiden oder Süßkartoffel (250 g), schälen und kleinschneiden
- 1 Fenchel, kleinschneiden
- 60 ml Kokosmilch
- 1 kleiner säuerlicher Apfel entkernen, kleinschneiden
- ½ Tasse tiefgefrorene Erbsen
- 250 g Champignons, kleinschneiden
- Gewürze:
  - 1 TL Curcuma, 1 TL Galgant,
  - 1 TL Griechenklee, Salz, Pfeffer 2 EL Koriandergrün gehackt
  - 2 EL glatte Petersilie gehackt, 50 g frisch geriebener Parmesan, 1 Zitrone zur Dekoration



Brühe und Wein in einem Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwa auf Siedetemperatur halten.

Öl, Zwiebeln, Sellerie und anschließend Kernotto in einem großen Topf goldgelb braten. 250 ml heiße Brühe-Wein- Mischung dazugießen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sie gut aufgenommen ist. Kohlrabi, Kürbis oder Süßkartoffeln und Fenchel unterrühren. Nach und nach mehr Flüssigkeit dazugeben und nochmals umrühren damit es schön sämig wird. Apfel, Erbsen, Champignons und Kokosmilch unterziehen und nochmals umrühren. Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis die letzte Flüssigkeit aufgenommen und das Kernotto gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Koriander, Petersilie und Parmesan unterziehen.

## **Pochierte Äpfel mit Nelken, Minze und Basilikum**

4 große oder 6 kleine grüne Äpfel  
600 ml Wasser  
1 Tasse Wein  
2 EL Zitronensaft  
125 g Rohrzucker  
4 ganze Nelken  
4 frische Minzezweige  
6 frische Basilikumblätter  
Sahne oder Joghurt zum Servieren

Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Wasser, Saft, Zucker, Nelken und Minze bei schwacher Hitze in einem Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Zum Kochen bringen.

Äpfel in den Topf geben und bei schwacher Hitze mit leicht geöffnetem Deckel 10 Minuten kochen.

Die Äpfel sollen weich sein, aber nicht zerfallen.

Basilikum zufügen. Vom Herd nehmen, beiseite stellen und erkalten lassen.

Äpfel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Sirup durch ein Sieb darüber gießen.

Gekühlt mit Beeren und Sahne oder Joghurt servieren.