



Risotto aus westfälischem Hafer **Rezepte von Victoria Görlich**

Alle Mengenangaben für **6 Personen**

Gruß aus der Küche: Maronensuppe mit Wildschweinschinken an Hafer-Knäckebrot

Zutaten Maronensuppe

260 g Portwein
260 g Wermut
260 g Weißwein
3 Schalotten
ca. 290 g Butter
800 g gegarte Maronen
1300 g Gemüsebrühe
500 ml Sahne

Zubereitung

Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Die Schalotten darin glasig dünsten, aber nicht bräunen. Gegarte Maronen hinzufügen und kurz in der Butter mit anschwitzen. Mit der Weinmischung aus Portwein, Wermut und Weißwein ablöschen. Alles auf mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten einkochen, bis etwa die Hälfte reduziert ist.

Die Gemüsebrühe dazu gießen und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, damit die Maronen weich werden und die Aromen sich verbinden. Die Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Dann die Suppe mit einem Stabmixer oder im Standmixer fein pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer (optional Muskat) abschmecken. Falls die Suppe zu dick ist, mit etwas Brühe oder Sahne verdünnen.

Tipp

Als Topping empfehle ich einen Klecks Crème fraîche sowie einen knusprigen Chip aus Wildschweinschinken. Den Schinken dafür einfach im Backofen knusprig ausbacken und kurz vor dem Servieren auf die Suppe legen – das gibt ein wunderbar herzhaftes Aroma und eine schöne Textur.



Zutaten Knäckebrot

300 g Haferflocken Kleinblatt
2 EL Flohsamen
60 g Leinsamen
110 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
1 TL Salz
50 g gehobelte Mandeln
400 ml Wasser

Zubereitung

Haferflocken, Flohsamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Salz und die gehobelten Mandeln in eine große Schüssel geben und gut vermengen. 400 ml Wasser über die trockenen Zutaten gießen und alles gründlich miteinander verrühren, bis es eine gleichmäßige Masse ergibt.

Die Mischung 30 Minuten quellen lassen, damit die Flohsamen und Leinsamen die Flüssigkeit binden und ein formbarer Teig entsteht.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier legen und möglichst dünn und gleichmäßig ausrollen (ca. 3-4 mm). Das ausgerollte Knäckebrot samt unterem Backpapier auf ein Backblech legen. Bei 160°C Ober-/Unterhitze 45-50 Minuten backen, bis es knusprig ist.

Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend in Stücke brechen oder schneiden..

Tipp

Die Zutatenliste lässt sich wunderbar variieren: Verwende einfach die Saaten, Nüsse und Körner, die du besonders gerne isst – oder die du gerade im Vorrat hast. So entsteht jedes Mal eine leicht andere, aber immer köstliche Knäckebrot-Variante.

Hauptgang: Hafer-Risotto mit frischen Pilzen und Rehrücken

Zutaten Hafer-Risotto

450 g Haferkörner
2 EL Butter
2 Schalotten, fein gewürfelt
200 ml Weißwein
ca. 1,5 Liter Gemüsebrühe
80 - 100 g Parmesan, frisch gerieben
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Gemüsebrühe in einem separaten Topf erhitzen und während des gesamten Kochvorgangs warm halten. Das ist wichtig, damit das Risotto cremig bleibt und das Getreide gleichmäßig gart.

Die ganzen Haferkörner abwiegen und einmal unter Wasser abwaschen.



In einem großen Topf die Butter schmelzen. Die gewürfelten Schalotten darin glasig dünsten. Die Haferkörner in den Topf geben und 1-2 Minuten mit anschwitzen, bis sie leicht duften.

Den Weißwein dazugießen und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verdampft ist. Brühe nach und nach einarbeiten. Dafür eine Kelle heiße Brühe zum Hafer geben und rühren, bis sie aufgenommen wurde. Vorgang immer wiederholen: Brühe zugeben – rühren – aufnehmen lassen. Dieser Prozess dauert ca. 35 Minuten.

Die Cremigkeit überprüfen. Das Risotto ist fertig, wenn die Haferkörner weich, aber noch leicht bissfest sind und die Konsistenz schön cremig ist. Den geriebenen Parmesan unter das Risotto heben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Ich bereite das Hafer-Risotto oft in einer größeren Menge zu. Am nächsten Tag brate ich die Reste in der Pfanne mit etwas Butter an und gebe noch etwas Käse darüber.

Zutaten Pilze

600 - 700 g Pfifferlinge, geputzt
400 - 500 g Steinpilze, in Scheiben geschnitten
2 - 3 EL Butter
1 - 2 Zweige frischer Thymian
1 Knoblauchzehe, angedrückt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Pfifferlinge sorgfältig putzen. Steinpilze in schöne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Eine große Pfanne oder Grillpfanne auf dem Grill kräftig vorheizen. Etwas Butter hineingeben und schmelzen lassen. Die Knoblauchzehe leicht andrücken und zusammen mit den Thymianzweigen in die Pfanne geben, damit das Fett aromatisiert wird.

Zuerst die Pfifferlinge, dann die Steinpilze in die Pfanne geben. Bei hoher Hitze braten, bis sie Farbe bekommen und Flüssigkeit verdampft ist. Falls nötig in mehreren Portionen arbeiten, damit die Pilze rösten und nicht kochen. Bei Bedarf etwas zusätzliche Butter zugeben, damit die Pilze schön glänzen und röstaromatisch werden.

Erst nach dem Anbraten salzen und leicht pfeffern – so bleiben die Pilze bissfest und aromatisch. Thymianzweige und Knoblauch entfernen, bevor die Pilze serviert werden. Die Pilze direkt zum Hafer-Risotto reichen oder separat in einer warmen Schale servieren.

Tipp

Für das Reinigen der Pfifferlinge nutze ich gerne eine einfache und sehr effektive Methode: Ich fülle eine Schüssel mit lauwarmem Wasser und rühre 2 EL Mehl ein. Anschließend schüttele ich die Pfifferlinge einzeln in diesem Mehlwasser. Das Mehl bindet die feinen Sand- und Schmutzpartikel, die sich dadurch leicht lösen. Danach die Pilze kurz abtropfen lassen und sofort weiterverarbeiten.



Zutaten Rehrücken

ca. 1,2 - 1,5 kg Rehrücken (ohne Knochen, pariert)
2 - 3 Zweige Thymian
2 - 3 Zweige Rosmarin
2 - 3 EL Butter
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zutaten Rotwein-Jus

2 rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
2 EL brauner Zucker
500 ml Rotwein, kräftig, trocken
500 ml Wildfond oder Wildbrühe
1 - 2 EL kalte Butter zum Montieren
Optional etwas Thymian oder Rosmarin

Zubereitung Rotwein-Jus

In einem großen Topf die roten Zwiebeln mit dem braunen Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und kräftig aufkochen. Die Wildbrühe hinzufügen. Optional Kräuter zugeben.

Die Sauce 2-3 Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie deutlich reduziert und aromatisch ist. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen.

Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter montieren (einrühren), bis die Jus glänzt und leicht bindet.

Zubereitung Rehrücken sous-vide

Rehrücken parieren und leicht salzen und pfeffern. Zusammen mit Thymian, Rosmarin und 2-3 EL Butter in einen Vakuumbbeutel geben und luftdicht verschweißen. Im Sous-vide bei 54-56°C für 1,5-2 Stunden garen.

Dann den Rehrücken aus dem Beutel nehmen, Kräuter abstreifen und gut abtupfen. Nun den Rehrücken grillen. Dafür den Grill oder die Grillpfanne stark vorheizen. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, bis schöne Röstaromen entstehen. Das dauert ca. 1-2 Minuten pro Seite. Nach dem Anbraten das Fleisch kurz ruhen lassen. Und in Tranchen schneiden.

Tipp

Die Rotweinzwiebeln lassen sich später auch wunderbar kalt genießen. Besonders köstlich sind sie auf einem leicht gerösteten Baguette, das mit Camembert belegt wird. Die Zwiebeln darauf anrichten – ein Genuss! Ein kleiner Klecks Preiselbeeren dazu rundet den Geschmack perfekt ab.

Zutaten Cremolata

1 großer Bund glatte Petersilie
Abrieb 1 Bio-Zitrone
1 kleine Chili (mild oder scharf)
Optional: 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
ca. 6 - 8 EL hochwertiges Olivenöl

Zubereitung

Petersilie waschen, gut trocknen und sehr fein schneiden. Zitrone waschen und die Schale der Bio-Zitrone fein abreiben. Chili halbieren, ggf. entkernen und sehr fein würfeln.



Petersilie, Zitronenzesten und Chili in eine Schüssel geben. Olivenöl nach und nach einrühren, bis eine saftige Gremolata entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, optional Knoblauch einrühren.

Tipp

Die Gremolata lässt sich perfekt vorbereiten: einfach in ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Sie hält sich mehrere Tage und bleibt aromatisch.

Dessert: Mirabellen an Hafer-Eis

Zutaten Mirabellen-Fruktkompott

ca. 800 g Mirabellen, vorgegart
1-2 EL Zitronensaft
Mark einer halben Vanilleschote
1-2 EL Zucker oder nach Geschmack
1-2 TL Speisestärke zum Andicken
2-3 EL Wasser zum Anrühren der Stärke

Zubereitung

Die im Sommer eingefrorenen, vorgegarten Mirabellen rechtzeitig aus dem Gefrierfach nehmen und leicht antauen lassen. Dann die aufgetauten Mirabellen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam erwärmen.

Zitronensaft hinzufügen – er sorgt für Frische und verstärkt das Aroma. Vanille und Zucker nach Geschmack einrühren. Kurz aufkochen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Speisestärke in 2–3 EL kaltem Wasser glatt rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Die angerührte Stärke unter Rühren in die köchelnden Mirabellen geben und den Kompott abbinden. Noch einmal kurz aufkochen, bis die gewünschte leicht dickliche Konsistenz erreicht ist.

Zutaten Eis

200 ml Hafermilch
300 ml Hafersahne
80 g Zucker
1 kleine geriebene Tonkabohne
3 große Eigelb
Prise Salz
2 EL brauner Zucker
3-4 EL Haferflocken Kleinblatt
1 EL Butter

Zubereitung

Hafermilch, Hafersahne und Zucker in einem Topf bis zum Siedepunkt erhitzen. Eine kleine geriebene Tonkabohne hinzufügen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen.

Eigelb und Salz mit dem Handmixer bis zu einer cremigen, glatten Konsistenz aufschlagen. Milchmischung durch ein Sieb seihen und die beiden Massen nach und nach langsam zusammenfügen. Die Eismasse unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie etwas andickt. Danach zum Auskühlen – am besten über Nacht – in den Kühlschrank stellen.



Eine dünne Schicht braunen Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen, Butter dazu fügen und rasch 3-4 EL Haferflocken einrühren. Auskühlen lassen.

Am nächsten Tag die Eismasse mit dem Haferflocken-Crunch in der Eismaschine gefrieren lassen.

Tipp

Die Eismasse lässt sich nach dem Durchlaufen der Eismaschine wunderbar weiterverarbeiten: Gib sie in eine rechteckige, mit Frischhaltefolie ausgekleidete Form und drücke sie gut fest. In der Tiefkühlung vollständig durchfrieren lassen. Vor dem Servieren aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden. Das sieht besonders dekorativ aus.

Zutaten für ca. 8–10 Power Balls

45 g Datteln, entsteint
60 g Erdnussbutter Crunch
40 g Haferkleie
2 EL Dattelsüße
etwas Erdnussbutter für die Füllung
1 Prise Salz als Topping
ca. 100 g Schokoladenkuvertüre

Zubereitung

Datteln, Erdnussbutter, Haferkleie und Dattelsüße in einen Mixer oder Food Processor geben. Mixen, bis eine gut formbare, leicht klebrige Masse entsteht. Aus der Masse kleine Portionen abnehmen, leicht flachdrücken und in die Mitte etwas Erdnussbutter geben. Zu Kugeln formen und gut verschließen, sodass die Füllung innen bleibt.

Schokolade vorbereiten: Kuvertüre vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen. Die Power Balls in die geschmolzene Schokolade tauchen oder damit übergießen. Auf Backpapier setzen und leicht mit einer Prise groben Salz bestreuen. Die Kugeln für ca. 10–15 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest geworden ist.

Zutaten für 12 Mini-Mandelkugeln

45 g Datteln, entsteint
60 g Mandelmus, dunkel
40 g Haferkleie
2 EL Dattelsüße
etwas gehobelte Mandeln als Topping
ca. 100 g Schokoladenkuvertüre

Zubereitung

Datteln, dunkles Mandelmus, Haferkleie und Dattelsüße in einen Mixer oder Food Processor geben. Mixen, bis eine gleichmäßige, leicht klebrige Masse entsteht. Aus der Masse kleine Kugeln formen und leicht festdrücken, damit sie gut zusammenhalten. Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen.

Die Mini-Kugeln in die geschmolzene Schokolade tauchen oder mit Kuvertüre übergießen. Auf Backpapier setzen und die noch feuchte Schokolade mit gehobelten Mandeln bestreuen. Die Kugeln für ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Kuvertüre fest ist.