

Ernährung

Rezept von Sabine Schütze aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 19.01.2026

Orangen Risotto Für 2 Personen

Zutaten

200 g Risotto-Reis
600 ml heiße Gemüsebrühe
1 Schuss Weißwein (optional)
2 Bio-Orangen
2 EL raffiniertes Rapsöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan, gerieben (vegetarische Variante)
10 g Butter
2 Stängel Basilikum

Zubereitung:

1. Schale einer Orange abreiben.
2. Saft aus einer Orange pressen, andere Orange filetieren und Filets halbieren.
3. Orangenschale in die heiße Gemüsebrühe rühren.
4. Basilikumblätter klein schneiden.
5. Schalotte und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig werden lassen.
6. Reis dazu geben und ebenfalls kurz mit andünsten.
7. Mit Orangensaft und Weißwein ablöschen.
8. Nun etwa 20 Minuten sachte köcheln lassen, dabei immer wieder die Gemüsebrühe angießen, so dass sie leicht überm Reis steht, gelegentlich umrühren.
9. Wenn der Reis fertig gegart ist, noch Basilikum, Parmesan und Butter unterrühren.
10. Dann noch die halbierten Orangen-Filets unterheben.
11. Das Risotto schmeckt ohne Parmesan und Butter auch vegan!

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/zitronen-und-orangen-richtig-einkaufen-und-geniessen-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.