

Gemüse-Risotto

Zutaten:

- 200 g Risottoreis
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 kleine Zucchini
 - 1 Karotte
 - 1 Paprika
 - 100 g Erbsen
 - 700 ml Gemüsebrühe
 - 2 EL Olivenöl
 - 30 g Parmesan
 - 1 EL Butter
 - Salz & Pfeffer
 - Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)
-

Benötigte Geräte:

- Schneidebrett und Messer
 - Großer Topf oder tiefe Pfanne
 - Kochlöffel
-

Zubereitung:

1. Vorbereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Zucchini, Karotte und Paprika klein würfeln.
- Brühe in einem Topf erhitzen und warm halten.

2. Anbraten:

- In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen.
- Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten (ca. 2 Minuten).
- Das geschnittene Gemüse (außer Erbsen) hinzufügen und 3–4 Minuten anbraten.

3. Reis hinzufügen:

- Risottoreis dazugeben und kurz mitbraten, bis er leicht glasig ist (ca. 1 Minute).

4. Brühe nach und nach einrühren:

- Nun immer wieder eine Kelle heiße Brühe zum Reis geben.
- Rühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde, dann die nächste Kelle Brühe dazugeben.
- Diesen Vorgang ca. 20 Minuten wiederholen, bis der Reis gar, aber noch bissfest ist.

5. Erbsen & Verfeinern:

- Erbsen in den letzten 5 Minuten hinzufügen.
- Am Ende Butter und Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz ruhen lassen.