Rezept

Gemüserisotto mit Rucola

Ein Rezept von Gemüserisotto mit Rucola, am 29.04.2024

Zutaten

800 ml	kräftige Gemüsebrühe
350 g	Risottoreis (z. B. Arborio oder Vialone Nano)
300 g	Möhren
	Salz
1 Bund	Rucola
2 EL	Sahne
1 EL	Butter
300 g	Romanesco
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer
80 g	Parmesan, frisch gerieben
2 EL	Magermilchpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Brühe aufkochen und heiß halten. In einem breiten Topf die Butter erhitzen. Den Reis zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren 2-3 Min. andünsten. So viel von der heißen Brühe angießen, dass der Reis gerade davon bedeckt ist. Im offenen Topf unter Rühren leicht brodelnd kochen lassen. Immer wieder wenig Brühe nachgießen und einköcheln lassen, bis der Reis gar ist – das dauert ca. 25 Min.

2. Inzwischen das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen oder schälen. Romanesco in kleine Röschen teilen. Möhren in dünne Scheiben und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Romanesco in kochendem Salzwasser 4 Min., Möhren 3 Min. und Frühlingszwiebeln 1 Min. blanchieren. Gemüse kalt abschrecken, abtropfen lassen, salzen und pfeffern.

3. Rucola waschen, trockentupfen, Stiele entfernen und die Blätter in Stücke zupfen. Parmesan mit Gemüse, Rucola, Sahne und Milchpulver unter den Reis mischen. So lange rühren, bis der Käse etwas geschmolzen ist. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.