

Rezept

Buntes Gemüse Risotto

Ein Rezept von Buntes Gemüse Risotto, am 10.06.2026

Zutaten

800 g Gemüse (z. B. Paprikaschoten, Möhren, Brokkoli, Lauch, Erbsen)	1 EL Olivenöl
	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	400 g Risottoreis
1/4 l Weißwein oder Gemüsebrühe	1,2 l Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
2 EL Butter	4 EL grob geraspelter Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für den Risotto die Gemüsebrühe aufkochen und heiß stellen, die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Zwiebeln in 1 EL Öl glasig dünsten. Den Reis zugeben, bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten, bis er knistert. Mit 1/4 l Wein oder Brühe ablöschen, die Flüssigkeit einkochen lassen. Ca. 1/2 l Gemüsebrühe dazugießen und den Reis bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei oft umrühren und nach und nach die übrige Brühe zugießen.
3. Inzwischen für das Gemüse 1 EL Olivenöl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin bei großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Min. anbraten. Unter den Risotto mischen, diesen mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 5 Min. kochen lassen.
4. Zum Schluss Butter und Parmesan unterrühren und sofort servieren. Der Reis sollte noch Biss und der Risotto eine weiche, aber nicht flüssige Konsistenz haben.