

Rezept

Erbsen-Risotto mit Bärlauch-Kürbiskern-Gremolata

Ein Rezept von Erbsen-Risotto mit Bärlauch-Kürbiskern-Gremolata, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Bratöl
300 g Risottoreis	1 l heiße vegane Gemüsebrühe
300 g TK-Erbsen (ersatzweise TK-grüne-Bohnen)	2 Bund Bärlauch (ca. 50 g; ersatzweise Rucola)
1 Bio-Zitrone	3 EL Leinöl
90 g Kürbiskerne	grobes Salz
Pfeffer	4 EL Hefeflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 22 g F, 21 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem großen Topf im Bratöl bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Den Reis dazugeben und ca. 2 Min. anbraten. Mit 250 ml Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist, ab und zu umrühren. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Mit den letzten 250 ml Brühe die Erbsen dazugeben und im Risotto erwärmen.
2. Währenddessen für die Gremolata den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 3 EL Zitronensaft auspressen. Bärlauch, Leinöl, Zitronenschale und -saft mischen. Kürbiskerne hacken und unterrühren, Gremolata salzen und pfeffern.
3. Zum Servieren das Risotto mit den Hefeflocken würzen, vom Herd nehmen und zugedeckt noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Auf Teller verteilen und mit der Gremolata bestreuen.