

Rezept

Grünes Gemüse-Weizen-Risotto

Ein Rezept von Grünes Gemüse-Weizen-Risotto, am 30.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	125 g Zartweizen
300 ml heiße Gemüsebrühe	200 g grüner Spargel
200 g Zucchini	50 g Rucola
75 g TK-Erbesen	Salz
Pfeffer	2 EL Sahne
30 g ital. Hartkäse (z. B. Grana padano)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 21 g F, 19 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2-3 Min. dünsten. Weizen zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Brühe dazugießen, aufkochen und den Zartweizen offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. garen. Inzwischen Spargel waschen, putzen, und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und grobe Stiele entfernen.
3. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin ca. 3 Min. braten. Zucchini und Erbsen zufügen und ca. 4 Min. mitbraten, Gemüse salzen und pfeffern. Das Gemüse, zwei Drittel vom Rucola und die Sahne unter das Risotto mischen. Den Käse reiben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Käse und dem übrigen Rucola bestreuen.