

Rezept

Grünes Gemüserisotto mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Grünes Gemüserisotto mit Süßkartoffeln, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zucchini	1/2 Stange Lauch
150 g Süßkartoffel	1 Knoblauchzehe
1/4 Zitrone	1 TL Olivenöl
80 g Risottoreis	220 ml Gemüsebrühe
etwas Gemüsebrühe (zum Aufgießen)	Salz
Pfeffer	6 Minzeblättchen
4 EL frisch geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 295 kcal, 6 g F, 9 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, dann in dünne Streifen schneiden. Süßkartoffel schälen, waschen und 1 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin alle vorbereiteten Zutaten 1 Min. andünsten. Reis dazugeben, 1 Min. mit andünsten. Mit Brühe und Zitronensaft aufgießen, salzen, pfeffern. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren, darauf achten, dass die Brühe nicht ganz verkocht und bei Bedarf schluckweise mehr dazugeben.
3. Minze abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Den Risotto probieren, der Reis soll noch etwas Biss haben. Wenn er fertig ist, Minze und Parmesan unterrühren. Risotto auf tiefe Teller verteilen, servieren.