

Rezept

Grünes Risotto

Ein Rezept von Grünes Risotto, am 09.06.2026

Zutaten

500 g grüner Spargel	200 g Zuckerschoten
1 l Gemüsebrühe	150 g TK-Erbsen
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
350 g Risottoreis (z.B. Arborio)	Salz
Pfeffer	abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
80 g frisch gehobelter Parmesan	1 EL frisch gehackte Zitronenmelisse

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, putzen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten putzen, größere schräg halbieren. Die Brühe aufkochen, Spargel hineingeben und in 4 Min. bissfest garen. Nach 2 Min. Zuckerschoten und Erbsen dazugeben, alles noch 2 Min. kochen. Abgießen, Brühe auffangen, Gemüse abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Reis unter Rühren kurz anbraten. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen bei schwacher Hitze kochen lassen, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat. Nach und nach die restliche Brühe dazugießen, Risotto 25-30 Min. garen.
3. Gemüse zum Reis geben, kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen. Parmesan und Melisse aufstreuen.