

Rezept

Limetten-Avocado-Risotto

Ein Rezept von Limetten-Avocado-Risotto, am 26.04.2024

Zutaten

2 Bio-Limetten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 l Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl	2 EL Butter
350 g Risottoreis	200 g Baby-Blattspinat
2 kleine Avocados	40 g Parmesan (am Stück)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 23 g F, 13 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Limetten heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von 1 Limette mit dem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen und klein würfeln. Von der 2. Limette $\frac{1}{2}$ TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Brühe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in Öl und 1 EL Butter bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gesamte Limettenschale und Reis unter Rühren ca. 2 Min. andünsten. 125 ml Brühe dazugießen und einkochen. Nach und nach übrige Brühe dazugießen und jeweils unter Rühren einkochen lassen. Den Reis offen bei schwacher Hitze in 20-30 Min. weich garen, dabei ab und zu umrühren.
2. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, Hälften würfeln, mit Limettensaft beträufeln. Parmesan fein reiben. Hälfte von Avocado und Spinat mit übriger Butter und Parmesan im Risotto erwärmen. Abschmecken und mit der restlichen Avocado und dem Spinat bestreut servieren.