

Rezept

Risotto mit Speckwürfeln

Ein Rezept von Risotto mit Speckwürfeln, am 26.04.2024

Zutaten

2 Möhren	1 Petersilienwurzel
1 Knoblauchzehe	2 EL Rapsöl
100 g Vollkorn-Risottoreis	400 ml Gemüsebrühe
250 g Kürbisfruchtfleisch	2 dicke roher Schinken (ca. ½ cm; z. B. Schwarzwälder Schinken)
2 Frühlingszwiebeln	40 g Parmesan
2 EL Sahne	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 26 g F, 14 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Möhren, Petersilienwurzel und Knoblauch schälen, alles fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, das Gemüse darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Den Reis dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit so viel Brühe ablöschen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Brühe nachgießen, sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, dabei immer wieder rühren. Das Aufgießen wiederholen, bis der Reis bissfest ist.
2. Kürbis und Schinken würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Parmesan fein reiben. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis-, Schinkenwürfel und Frühlingszwiebeln darin in ca. 5 Min. kross anbraten. Wenn der Reis bissfest ist, den Herd abschalten. Parmesan und Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen.