

## Rezept

# Rüben-Nuss-Risotto ohne Rühren

Ein Rezept von Rüben-Nuss-Risotto ohne Rühren, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	weiße Zwiebel	<b>400 g</b>	Wurzelgemüse nach Saison
<b>100 g</b>	Nüsse oder Kerne nach Wunsch	<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>500 g</b>	Risottoreis	<b>1</b>	3/4 l Gemüsebrühe
	1/8 l trockener Weißwein		Meersalz
<b>50 g</b>	frisch geriebener Parmesan	<b>4 EL</b>	Butter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Wurzelgemüse putzen und schälen, dann in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Nüsse bzw. Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Wieder herausnehmen.
2. Das Öl in einem großen, weiten Topf sanft erhitzen und die Zwiebel hineingeben. Den Deckel auflegen und die Zwiebel 5 Minuten dünsten. Jetzt die Hitze auf mittlere Stufe schalten, die Gemüswürfel dazugeben, unterrühren und 1 Minute dünsten. Dann den Reis dazugeben und noch mal 5 Minuten dünsten, bis die Körner langsam durchsichtig werden.
3. Nebenbei in einem Topf die Brühe mit dem Wein auf kochen. Diese Mischung heiß zum Reis gießen. 1 TL Salz dazugeben, kurz mit dem Kochlöffel über den Topf boden fahren, damit nichts anhängt, dann den Deckel auflegen. Den Reis 15–20 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Und nicht rühren – wenn man einmal anfängt, muss man immer weiter machen.
4. Am Ende sollte der Risotto suppig sein und das Korn noch Biss haben – er schwappt dann beim Ruckeln am Topf in Wellen, „alla onda“ heißt das in Italien. Den Topf vom Herd ziehen, Nüsse, Parmesan und Butter dazugeben und alles 2 Minuten lang sanft verrühren, bis ein herrlich cremiger Risotto entstanden ist. Risotto noch 2 Minuten mit Deckel ruhen lassen, und dann gleich essen – sonst wird er pampig.