

Rezept

Spinat-Risotto mit 5 Zutaten

Ein Rezept von Spinat-Risotto mit 5 Zutaten, am 01.03.2024

Zutaten

200 g Baby-Blattspinat	750 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl	300 g Risottoreis (z. B. Arborio)
40 g Parmesan (im Stück)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 9 g F, 10 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schütteln, anschließend sehr fein hacken und beiseitestellen.

2. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen, dann in ein separates Gefäß umfüllen und zur Seite stellen.

3. In dem gleichen Topf das Öl erhitzen und den Reis darin unter Rühren 1-2 Min. andünsten. Mit einem ordentlichen Schuss heißer Brühe ablöschen und rühren, bis die Flüssigkeit vom Reis nahezu vollständig aufgenommen wurde.

4. Auf diese Weise nach und nach die heiße Brühe hinzufügen und immer wieder umrühren, damit der Reis nicht am Boden des Topfes kleben bleibt. Nach etwa 15 Min. Garzeit den fein gehackten Spinat dazugeben und sorgfältig unterrühren.

5. Den Parmesan fein reiben. Sobald die Brühe vollständig aufgebraucht und der Reis gar ist (nach etwa 20 Min.), 4 EL geriebenen Parmesan unterrühren. Den Kocher ausschalten und den Risotto bei aufgelegtem Deckel 2-3 Min. ruhen lassen.

6. Vor dem Servieren kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem übrig gebliebenen Parmesan bestreuen.