

Rezept

Zuckerfreies Spinatrisotto aus dem Ofen

Ein Rezept von Zuckerfreies Spinatrisotto aus dem Ofen, am 18.12.2025

Zutaten

200 g	TK-Blattspinat	½	Zwiebel
150 g	Risottoreis	525 ml	Gemüsebrühe
100 ml	trockener Weißwein	3 EL	geriebener Parmesan
	Salz		Pfeffer
½ TL	frisch geriebene Muskatnuss		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 5 g F, 14 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Gefrorenen Spinat in ein Sieb geben und in 1-2 Std. auftauen lassen, dann gut ausdrücken. Den Backofen auf 175° vorheizen.
2. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Risotto-Reis, der Gemüsebrühe und dem Wein in eine Auflaufform geben. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Risotto ca. 40 Min. garen, bis er sämig ist, die Reiskörner aber noch Biss haben.
3. Dann die Form aus dem Ofen nehmen, den Blattspinat und den Parmesan unter den Risotto rühren und die Form für weitere 5 Min. zurück in den Ofen stellen. Den fertigen Risotto mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.