

Gemüserisotto

Rezept für 4 Personen

800	g	Diverses Gemüse (Karotten, Zucchetti, Kürbis, Tomaten, Erbsen etc.)
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauch
260	g	Risottoreis
1	dl	Weisswein
5	dl	Gemüsebouillon
2	EL	Diverse Kräuter (Petersilie, Basilikum, Salbei, Thymian etc.)
60	g	Parmesan gerieben
1	dl	Halbrahm
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Gemüse waschen, rüsten und in kleine Würfeli schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Danach beiseite stellen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Risottoreis begeben und glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Diesen fast ganz einkochen lassen.

Das Gemüse begeben und die Hitze reduzieren. Nach und nach die Gemüsebouillon begeben und den Risotto regelmässig rühren.

Kurz vor dem Servieren den Halbrahm, Parmesan und die gehackten Kräuter begeben. Wenn nötig noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Gebratener Fisch oder auch Crevetten passen bestens zu diesem Gericht.

Nährwert pro Portion

Kalorien	443
Kohlehydrate	58 g
Eiweiss	14 g
Fett	12 g