

Grün, was sonst? Rezept/Foto: Alnatura
ESSEN & TRINKEN *liveMagazin* März-April 2017

Frühlings-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel, mittelgroß, 2 EL
Olivenöl, 400 g Risottoreis, 200
ml Weißwein, trocken, 1 l
Gemüsebrühe, 500 g Brokkoli,
100 g Erbsen, TK o. frisch, 75 g
Parmesankäse, Pfeffer,
Meersalz, 4 TL Kapern, 1 Bund
frische Kräuter nach Wahl



Zwiebel schälen, fein würfeln, in einem EL Öl glasig anschwitzen und den Reis zufügen. Kurz andünsten und mit Wein ablöschen. Mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-18 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Inzwischen Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Brokkoli und Erbsen ca. 8-10 Min. vor Ende der Garzeit zum Risotto geben. Der Reis sollte weich sein, aber noch Biss haben. Käse fein reiben und unter den Risotto ziehen. Evtl. noch etwas Brühe zufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kapern in 1 EL heißem Olivenöl kurz frittieren und mit den fein gehackten Kräutern den Risotto garnieren. Dazu werden Ciabatta und Oliven gereicht.