

Gemüse-Risotto

Zutaten für 4 Portionen:

60 ml Raps- oder Olivenöl

1 rote und 1 gelbe Paprika

1 Zucchini

1 Stange Lauch

80 g Zwiebel

2 Knoblauchzehen

320 g Reis (Rundkorn)

800 ml Gemüsebrühe

100 g Parmesan gerieben

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Paprika, Zucchini und Lauch in 2 cm große Streifen schneiden. Alles im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Reis dazu geben und kurz mit andünsten.

Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und den Rest davon nach und nach zugeben.

Ca. 17-18 Minuten bis zur gewünschten Bissfeste leicht sieden lassen.

Zum Ende der Garzeit den geriebenen Parmesan je nach Geschmack zugeben und unterheben. Nochmals abschmecken.

Guten Appetit!