



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN -
PROTEINFOOD

Grüner Risotto mediterran



Einkaufsliste:

Grüner Spargel, 500 g
Zuckerschoten, 200 g
Risottoreis, 300 g
Gemüsebrühe / -fond, ca. 1 l
Parmesankäse, 100 g
Schalotten, 3
Frühlingszwiebeln, 3
Knoblauch, 2 Zehen
Glattpetersilie, 1 Bund
Basilikum, 1 Bund
Estragon, 4 Stängel
Thymian, 4 Stängel
Rosmarin, 2 Zweige
Weißwein, 100 ml
Olivenöl
Butter, 2 EL
Oregano
Salz
Pfeffer

Vorbereitung:

- Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden,
- Rest in ca. 2 cm lange Stücke schräg schneiden,
- Zuckerschoten in Rauten schneiden,
- Schalotten klein hacken,
- Knoblauchzehen halbieren, Seele entfernen,
- Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden,
- Blätter bzw. Nadeln von Petersilie, Basilikum, Estragon, Thymian und Rosmarin abzupfen und sehr fein hacken,
- Parmesan zu 2/3 fein reiben, 1/3 zu dünnen Scheiben hobeln,
- Gemüsebrühe in separatem Topf erhitzen



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN -
PROTEINFOOD

Zubereitung:

- in einem Topf 2 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen,
- die Schalotten und den Knoblauch glasig anschwitzen,
- den Risottoreis zufügen und weitere ca. 3 min. anschwitzen,
- mit Weißwein ablöschen,
- die heiße Gemüsebrühe unter ständigem Rühren
löffelweise zugeben (der Reis sollte dabei gerade bedeckt sein),
- diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Reis bissfest
gegart ist (ca. 22 – 25 min.),
- nach 15 min. den grünen Spargel und die Zuckerschoten dazugeben,
- Knoblauch entfernen,
- geriebenen Parmesan, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Basilikum,
Estragon, Thymian und Rosmarin zufügen, gut vermischen,
- und ca. 3 min. ziehen lassen,
- mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken,
- in halbhohle bauchige Gläser abfüllen,
- Parmesanspäne und Basilikumblättchen obenauf legen

Tipps:

- Der Risotto sollte sofort serviert werden.
- Nicht ganz ideal, aber essbar: übrig gebliebenen Risotto im
Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag in der kombinierten
Mikrowelle bei 360 W und 110°C oder im Refreshing-Programm
aufwärmen.

Dazu schmeckt:

- ein Grüner Veltliner oder ein Riesling-Winzersekt von der Nahe.