

Gemüse Rezepte

Gemüserisotto

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gemüse, Risotto

Für 4 Portionen

1	mittelgroße Zwiebel	2	Zucchini (ca. 300-400 g)
1	Knoblauchzehe	1	rote Paprikaschote
4 Essl.	Öl	1	kl. Ds. Champignons
200 g	Langkornreis		Salz
1/2 Liter	Gemüsebrühe (Instant)		Pfeffer
150 g	grüne Bohnen	1 Bund	Petersilie

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 darin glasig dünsten. Den Reis einstreuen und unter Rühren leicht anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 in der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden, mit 1 Tasse Salzwasser 15-20 Minuten garen. Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden, Champignons halbieren. Das Gemüse und die Pilze in 1/4 l Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, danach in einem Sieb abtropfen lassen. Wenn der Reis körnig gekocht ist, Gemüse und Pilze unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren untermischen. Dazu schmeckt ein Tomatensalat oder grüner Salat.